NOVEMBRE 2022 - € 1,50



GialloZafferano

La cucina nelle tue mani

GUSTOSI ARROSTI di carne



POLENTA EXPRESS dall'antipasto al dolce



30 piatti con le patate

TEMPO DI CASTAGNE dolci tentazioni al sapore d'autunno

Risotto con zucca e cavolfiore pag. 38

116 RICETTE INEDITE non le trovi sul sito

sfiziosi e sempre all'onda

risotti

GRUPPO MONDADORI Anno 6 - N 11 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,00 - Svizzera Italiana CHCT 3,80



IN EDICOLA IL 15 OTTOBRE 2022



Manuel


Simona

Giovanni




Aurora

benvenuti in cucina

Fuori piove e fa freddo mentre in cucina regna un tepore che fa crescere la voglia di cimentarsi ai fornelli. A novembre, il primo pensiero corre verso gli ingredienti più nutrienti e ricchi di sapore che tutti prepariamo con piacere perché sappiamo che renderanno qualcuno felice: fra i più versatili troviamo certamente le patate, a cui abbiamo dedicato il servizio di apertura (da pag.12). Dall'antipasto al dolce, questi tuberi ghiotti e colorati portano in tavola gioia e fantasia, piacciono a tutti e si accompagnano con armonia a ogni ingrediente, tant'è che sono perfette in abbinamento a carne rosse e bianche, pesci e crostacei, alle uova, nella pasta e con le verdure. E in più si offrono con generosità a ogni tipo di cottura: fritte, al forno, bollite e in purea, al cartoccio e sulla brace. Sfoglia quindi le prossime pagine e lasciati stupire dallo sformato con lo stracchino, dalla parmigiana di patate con la provola e ancora, da quelle ripiene di brie e pancetta con salsa al prezzemolo, dagli gnocchi ripieni di funghi e formaggio e persino dai dolci: tra biscotti, muffin e bomboloni, ci sarà solo il pericolo... di non smettere di mangiare! A novembre, poi, vogliamo svegliarti con il profumo di arrosto (pag. 64) che pervade la casa, una magnifica esperienza sensoriale che raggiunge il momento più glorioso proprio a tavola, al momento dell'assaggio dei grandi classici interpretati in chiave moderna: costolette d'agnello al miele con patate, vitello con salsa al Porto e pere, roast beef con cime di cavolfiori colorati. Questa stagione ci regala anche un altro lusso culinario, quello dei risotti ai sapori autunnali (pag. 38) cucinati con arte e fantasia, come il risotto alla zucca e cavolfiore dove la zucca diventa ingrediente, ma soprattutto capiente contenitore! Le pagine dedicate al Sano e Buono (pag. 90) ci ricordano anche che novembre perderebbe di identità senza le castagne, preziosi frutti dai grandi poteri aromatici. Fidati... e per credere basta solo assaggiare!

Simona Stoppa, direttore

STELLE e padelle

Amico del Sagittario quando ti incontrano le persone si accorgono subito che sei ottimista, leale e certamente intelligente; in quest'ultimo periodo però proprio tu sembri averlo dimenticato. Per fortuna nel mese del tuo compleanno novembre gli astri vengono in tuo soccorso regalandoti autostima e quell'unica qualità che forse ti manca: la furbizia. A questo punto sei perfettamente attrezzato per cogliere al volo un'occasione che potrebbe presentarsi proprio quando non l'aspetti...
Nell'attesa continua a essere come sei: affettuoso con gli amici e più interessato alla buona compagnia che alla buona cucina .

L.G



SAGITTARIO
dal 22 novembre 21 dicembre

Per te nei prossimi giorni sono **probabili colpi di scena**: tieniti pronto!

sommario

novembre



74
Torta rustica con cipolle e scamorza

Bastoncini di polenta fritti con salsa di yogurt
36



I NUMERI del mese

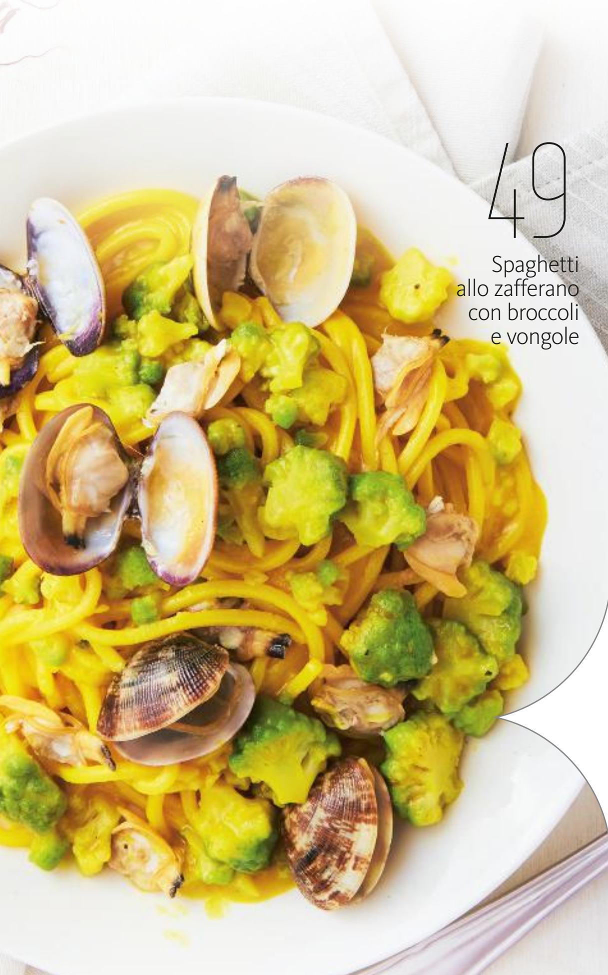
le nostre cucine hanno lavorato...

25 kg
DI PATATE
per torte salate, sformati, vellutate e zuppe

15 kg
DI CARNE
tra manzo, coniglio, agnello e maiale

E ANCORA RISO, FORMAGGI, CIPOLLE, CAVOLI E BROCCOLI

Foto di copertina di Antonio Bagnano



49
Spaghetti allo zafferano con broccoli e vongole

il gusto del viaggio

la scuola di giallo

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi

Contorni

Dolci

giallozafferano.it

Novità e tendenze scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

pasta con la zucca



CREMOSA

Casalinga

La zucca è un vero jolly in cucina, così versatile da essere perfetta come ingrediente per ricette dolci e salate, come questa deliziosa pasta con la zucca, un classico della cucina casalinga, dall'irresistibile cremosità! Scoprite con noi una ricetta super sfiziosa per portare in tavola i sapori dell'autunno! ***https://ricette.giallozafferano.it/Pasta-con-la-zucca.html***

scopri le varianti



COPPIA PERFETTA

Con i funghi

I pilastri della cucina autunnale insieme per un piatto dal gusto unico! ***https://ricette.giallozafferano.it/Pasta-zucca-e-funghi.html***

DOLCE E SALATO

Allo speck

Un mix perfetto di dolce e salato che vi conquisterà al primo boccone. ***https://ricette.giallozafferano.it/Pasta-zucca-e-speck.html***





AL FORNO

Trofie con salsiccia

Per chi ama la pasta al forno in tutte le sue squisite varianti! ***https://ricette.giallozafferano.it/Trofie-con-salsiccia-e-zucca-al-forno.html***

il consiglio della redazione

FAI COSÌ

Un'idea originale per l'aperitivo

Non buttare via i semi della zucca ma tostali in forno con un filo d'olio e un pizzico di sale: diventeranno uno snack al tempo stesso stuzzicante, gustoso e sano!

DI MADDALENA PIACENTINO



è tempo DI...

coccolarci e rinforzare le nostre difese immunitarie con frutti e ortaggi di stagione per contrastare i primi freddi e le giornate grigie

BROCCOLI

Appartengono alla famiglia delle Brassicaceae, anche nota come Crucifere, a cui appartengono anche cavolfiori, cavolo nero, cime di rapa e cavolo verza. Il broccolo è forse il più utilizzato tra tutti. Ha una caratteristica forma ad alberello con infiorescenze di colore verde scuro che si presentano più o meno compatte.

Utilizzo Il suo sapore delicato e allo stesso tempo leggermente dolciastro, lo rende adatto a primi, secondi e contorni.

Proprietà Ricco di sali minerali, vitamina B1, B2 e C, il broccolo è un potente antiossidante ed è emolliente e depurativo. Contiene più ferro per caloria di una bistecca. È anche un alleato contro l'ipertensione grazie alla presenza dell'acido glutammico.

L'odore I broccoli, come tutti i cavoli, emanano un cattivo odore durante la cottura (a causa dei composti di zolfo che contengono). Tra i metodi tradizionali per eliminarlo c'è l'aggiunta di 1 cucchiaio d'aceto all'acqua di cottura oppure di qualche foglia di alloro.

Calorie
per ogni 100 grammi

34 kcal



RADICCHIO rosso

La pianta del radicchio appartiene alla famiglia delle Composite, gruppo delle cicorie. Il radicchio rosso esiste in natura con foglie in forme e colori diversi, variabili dal rosso intenso al rosso carminio e con nervatura centrale bianca ben sviluppata o più leggera. Al gruppo del radicchio rosso appartengono i rinomati Rosso di Verona, il Rosso di Treviso ed il Rosso di Chioggia. A seconda del periodo in cui si raccoglie, si definisce precoce o tardivo. Il tipo precoce, raccolto nei mesi autunnali di ottobre e novembre, è caratterizzato da un sapore particolarmente dolce mentre il tardivo ha un retrogusto amarognolo. Il suo principio amaro è una sostanza con proprietà sedative e analgesiche.

arance BIONDE o rosse?

Sono gli agrumi più coltivati al mondo: le prime arance si possono raccogliere in novembre e le ultime a maggio-giugno. Si dividono tra arance dolci e amare (queste ultime impiegate principalmente nell'industria). Vengono divise anche in base al colore: tra quelle a polpa bionda ci sono la Ribera Dop, Navelina, Valencia, Belladonna. Tra le rosse: Moro, Sanguinella e Tarocco. L'arancia è una fonte di antiossidanti, primo fra tutti la vitamina C. Questa è dotata di azione antinfiammatoria e promuove il buon funzionamento del sistema immunitario.



L'olio essenziale
In aromaterapia l'olio essenziale d'arancia dolce ha un'azione rinfrescante, depurativa, rilassante e rivitalizzante.

CHI ENTRA E CHI ESCE

mandarini, cachi, castagne, finocchi, porri
melanzana, peperoni, rabarbaro, lamponi

emozioni in CUCINA

Una giovane chef che spopola in rete dove si muove con la stessa naturalezza che sfoggia nella sua cucina. Nel nuovo libro Cooker Girl rivela ai nostri lettori i suoi segreti e le sue tecniche perfette

©PORTFOLIO MONDADORI FOTOGRAFA: **FRANCESCA ARIATTA**
FOOD STYLIST: **FEDERICA ESTI** EXECUTIVE PRODUCER: **ROMINA PIPERNO**



Un pizzico di me

Classe 2001, Aurora Cavallo, ha frequentato il liceo linguistico e ha poi proseguito il suo percorso di studi presso l'Università delle Scienze Gastronomiche di Pollenzo. Nel 2016 apre il suo profilo Instagram come Cooker Girl e, a partire da gennaio 2020, sbarca anche su Tiktok. Spensieratezza, semplicità e un immancabile sorriso hanno conquistato in breve centinaia di migliaia di utenti che la seguono con passione. Ama sperimentare, scoprire, provare ricette sempre più complesse per spingersi oltre ai suoi limiti, intrecciando culture e tecniche culinarie diverse per metterci continuamente alla prova.



RICETTE che passione!

"Cooker Girl" è la storia di una giovane ragazza piemontese, della sua sconfinata passione per la cucina, ma è anche e soprattutto un intreccio di ricordi, valori ed emozioni che si traducono in ingredienti, profumi e sapori.

Lievitati a regola d'arte

Focaccia, pane, sfoglia, dolci: con questo libro Aurora ti insegna tutto su basi, tecniche e le sue ricette collaudate per risultati perfetti.



i miei fan @cooker.girl TikTok 920.000 515.000



Challah

Preparazione **30 minuti + riposo**
Cottura **35 minuti**
Dosi per **2 pani**

600 g di farina (media forza) - 200 g di acqua 50 g di miele - 10 g di sale - 10 g di lievito di birra fresco - 40 g d'olio di semi - 2 uova + 1 tuorlo. Per spennellare: 1 uovo sbattuto

Inserisci la farina in una planetaria e sbriciola dentro il lievito. A parte unisci l'acqua, il miele, le uova. Aggiungi i liquidi alle polveri e inizia a impastare, portando a incordatura. Quando l'impasto avrà preso corpo, aggiungi il sale, quindi versa l'olio a filo. Una volta chiuso l'impasto, coprilo e lascialo lievitare fino al raddoppio del volume (2-3 ore circa).
Dividi l'impasto in due e ciascuna metà in 6 parti. Dai una leggera forma sferica a ciascuna porzione e fai riposare 10 minuti. Arrotola in modo da ottenere un cilindro. Lascia riposare 10 minuti poi allungali per ottenere dei filoncini di 30 cm.
Prendi quindi le strisce di impasto per ottenere delle trecce (con un intreccio a 6 oppure a 3). Trasferiscile trecce su una teglia foderata con carta forno e spennella per bene la superficie del pane con l'uovo sbattuto. Copri con la pellicola, fai lievitare 2 ore, o comunque fino al raddoppio. Spennella un'ultima volta e metti in forno statico nella parte medio-bassa a 170° per circa 30-35 minuti.

Pollo alle erbe e funghi

Preparazione **40 minuti**
Cottura **60 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 kg di pollo intero, ruspante.
Per il burro aromatizzato: 100 g di burro - 1 spicchio d'aglio - salvia - rosmarino - alloro - timo - sale fino.
Per la salsa ai funghi: 400 g di funghi misti - 100 g di panna fresca liquida - 30 g di burro - 2 scalogni - brandy - timo- sale fino - olio extravergine d'oliva
Per il contorno di funghi: 50 g di burro - olio extravergine d'oliva - 1 spicchio d'aglio - timo - sale fino.
Per guarnire: fiocchi di sale - timo.

Per prima cosa prepara il burro aromatizzato: metti in un mixer il rosmarino, la salvia, l'alloro, il timo e lo spicchio di aglio. Frulla il tutto, poi aggiungi il burro, il sale e frulla ancora fino a ottenere una consistenza cremosa. Prendi il pollo intero, incidi a metà la parte dello sterno e rimuovi la spina dorsale, poi aprilo e appiattiscilo con le mani (puoi chiedere al tuo macellaio di fiducia di farlo per te). Spalma il burro aromatizzato fra la pelle e la carne del pollo, massaggiando bene, quindi ricopri anche la superficie.
Adagia il pollo in una teglia con la parte aperta rivolta verso il basso e cuoci in forno statico preriscaldato a 220° per 15-20 minuti, poi abbassa a 190° e prosegui la cottura per altri 15-20 minuti o fino a quando la temperatura interna della coscia raggiungerà i 72°. Nel frattempo trita grossolanamente la maggior parte dei funghi e mettine da parte qualcuno fra i più belli per il contorno. Monda e trita finemente gli scalogni. Versa i funghi in una padella con un filo d'olio caldo e saltali a fiamma vivace per 5-8 minuti. Unisci il burro, gli scalogni tritati e fai rosolare. Infine sfuma con il brandy e deglassa con la panna e un goccio d'acqua. Cuoci ancora per una decina di minuti, fino a quando i funghi si saranno ammorbiditi. A questo punto trasferisci i funghi in un boccale e frulla con un mixer a immersione, regolando di sale.
Infine passa il composto attraverso un colino per ottenere una salsa liscia e omogenea.Tieni da parte la salsa e riprendi i funghi che avevi tenuto da parte: se sono piccoli lasciali interi, se sono porcini dividili a metà e poi incidi a scacchiera il lato tagliato del gambo. Adagia i funghi in una padella con un filo d'olio caldo. Rosolali da entrambi i lati a fiamma vivace, poi unisci il burro, sala e insaporisci con aglio e timo. Cuoci a fiamma vivace per un totale di 12-13 minuti, nappandoli con il loro fondo di cottura. Intanto il pollo sarà arrivato a cottura, quindi sforna e lascia riposare per 10-15 minuti coperto con un foglio di alluminio. Trascorso questo tempo, distribuisci nei piatti e guarnisci con i funghi rosolati, fiocchi di sale e timo. Il tuo pollo alle erbe e funghi adesso è pronto per essere servito!





patate

Un'idea al giorno

Piacciono a tutti e si accompagnano felicemente a ogni ingrediente. Dall'antipasto al dolce portano in tavola gioia e leggerezza, sono un alimento umile ma buono e semplice da cucinare. Da tenere sempre a portata di mano

A CURA DI **MICHELA BURKHART** E **LUCIANA GIRUZZI**
RICETTE DI **ANDREA GATTI** FOTO DI **ANTONIO BAGNANO**



1



2

3



FANNO PARTE DELLA FAMIGLIA DELLE SOLANACEE COME POMODORI, PEPERONI MELANZANE E TABACCO

1
PASTA GIALLA
Dalla polpa compatta e poco farinosa, sono indicate per la frittura e la cottura in forno. Tra le più diffuse: di Bologna Dop, Primura, Lisetta e Ratte di Lione. Quelle con buccia rossa e polpa gialla sono sode, saporite e ideali per fritture.

2
PASTA BIANCA
Particolarmente ricche di amido e quindi farinose sono indispensabili per gnocchi e puré. Fra le più note ci sono la patata Quarantina genovese, e la Kennebec.

3
DOLCI O AMERICANE
Le patate americane hanno la polpa color arancione e appartengono a una specie diversa: la Ipomea batatas. Un tubero dal sapore dolce e ricco di amido, ottimo cotto al forno e perfetto per la preparazione dei dolci.

PRONTE A OGNI **COTTURA**

Fritte, al forno, bollite, in insalata, gratinate, in purè... piacciono sempre! Le patate rappresentano una eccellente fonte di potassio e vitamina C. Contengono inoltre vitamina B6, acido folico e sali minerali. Sono ricche di amidi (zuccheri complessi) come il pane e la pasta ma, a parità di peso, forniscono meno calorie e sono più digeribili. Molto versatili in cucina si possono cuocere al vapore o bollite, in questo caso non pelarle per evitare la perdita di preziose sostanze e una volta cotte, consumale nel più breve tempo possibile. Se invece desideri ottenere delle patatine fritte davvero croccanti, dopo averle pelate e affettate, lasciale immerse in acqua fredda per almeno 20 minuti, così perderanno l'amido in eccesso. Poi, scolale e asciugale prima di friggerle: vedrai che differenza! Ottime da sole si sposano benissimo con le carni rosse e bianche, con il pesce e i crostacei. Perfetto anche l'abbinamento con le uova. E per aggiungere sapore, utilizza tanti aromi: rosmarino, prezzemolo, salvia, menta, erba cipollina, timo e coriandolo.

SCEGLILE e conservale

Preferisci quelle che presentano la buccia integra, priva di tagli, germogli e macchie verdi, che indicano presenza di solanina. Sostanza che può essere tossica e tende ad accumularsi sotto l'azione della luce, ma comunque viene distrutta durante la cottura. In ogni caso è meglio conservarle al buio e al fresco. In questo modo dureranno a lungo, anche per tutto l'anno.

il TRUCCO in più

Un piccolo trucco per ottenere le patate al forno perfette: croccanti fuori e morbide dentro è la prelessatura. Tuffa le patate pelate in acqua bollente salata per 5 minuti al massimo. Così l'esterno sarà più compatto e la cottura in forno più veloce e più omogenea.



1

Focaccia cipolle e rosmarino

Preparazione
35 minuti + rip

Cottura
38 minuti

Dosi per
2 focacce

300 g di farina 0 - 200 g di farina di grano duro - 25 g di lievito di birra fresco - 500 g di patate - 2 cipolle bianche - 1 cucchiaio di zucchero - olio extravergine - rosmarino - sale grosso - pepe

Sciogli in una ciotola il lievito di birra con 50 ml d'acqua e lo zucchero. Setaccia le 2 farine e aggiungine 5 cucchiai al composto, mescolando. Copri e lascia lievitare per circa 30 minuti.
Pela le patate, affettale sottilmente a fettine con una mandolina e lessale 8 minuti, avendo cura di conservare l'acqua di cottura. Poi passane 20 g allo schiacciapatate e trasferiscile in una ciotola con le farine rimaste, il composto lievitato, 250 ml d'acqua di cottura delle patate, 3 cucchiai d'olio, 1 cucchiaino di sale e impasta con le mani per 15 minuti, unendo poca acqua se serve. Forma una palla e falla lievitare 2 ore coperta.
Trascorso il tempo lavora l'impasto poi dividilo in 2 parti e stendile in 2 teglie unte. Condisci le patate rimaste con olio, sale e pepe. Sbatti 4 cucchiai d'olio con 4 d'acqua, 1 cucchiaino di sale grosso e distribuisci il composto sulle focacce, aggiungi le patate, le cipolle a rondelle sottili e il rosmarino. Inforna a 200° per circa 30 minuti.



2

Pasta alla napoletana

Pela 400 g patate e tagliale a cubetti. Poi trita 1 cipolla con 1 spicchio d'aglio e versali in un tegame antiaderente con un filo d'olio e 1 peperoncino. Lascia colorire, aggiungi 100 g di pancetta a dadini e fai rosolare bene.. A questo punto, unisci le patate e regola sale e pepe. Copri con acqua e lascia cuocere a fiamma dolce per 30 minuti con il coperchio; se serve aggiungi un mestolino d'acqua. Quando le patate sono morbide unisci 280 g di pasta mista, copri con abbondante acqua calda, porta a ebollizione e regola il sale. Lascia asciugare i liquidi fino a quando la pasta è cotta. Servila con un giro d'olio, abbondante formaggio grattugiato e pepe nero.









3

Alla pizzaiola

Lessa 3 patate grandi e poi pelale e affettale. Lava 3 pomodori grandi e riducili a dischi, affetta 3 mozzarelle e lasciale scolare. Unisci in una ciotola 100 g di passata di pomodoro, 1 spicchio d'aglio tritato, un giro d'olio extravergine, origano. sale e pepe. Trasferisci tre quarti della salsa fredda in una teglia da forno dai bordi alti e forma tanti strati alternando 5 fette di pane in cassetta, i dischi di pomodoro fresco, le fette di patate e quelle di mozzarella. Termina con la salsa di pomodoro rimasta, un pizzico d'origano fresco, sale, pepe e un abbondante giro d'olio. Infine, inforna a 180° per circa 20 minuti.



5

Con i porcini

Pulisci 12 cappelli di porcini e mettili in frigo. Lessa 4 patate e affettale. Versale in una padella con poco olio e falle saltare pochi minuti. In una padella a parte con olio, aglio e timo rosola i cappelli di porcino prima dalla parte scura e poi dall'altra. Cuoci ancora per 8 minuti a fuoco dolce. Per l'olio al basilico: versa nel bicchiere del mixer 8 cucchiai d'olio, 20 foglie di basilico e frulla. Disponi le patate nel piatto, copri con i funghi e irrora con il loro fondo di cottura e l'olio al basilico.

6

Insalata alla nizzarda

Cuoci 300 g di fagiolini ancora surgelati in acqua salata per 10-15 minuti. Lessa 300 g di patate, pelale e affettale. Scola 200 g di tonno dall'olio di conserva e rassoda 4 uova. Lava 1 cespo di lattuga e spezzetta le foglie con le mani. Per il condimento, emulsiona olio e aceto. Pela le uova sode e tagliale in 4 spicchi. In una capace insalatiera crea un fondo di lattuga, aggiungi il tonno, i fagiolini e le patate. Decora con gli spicchi d'uovo, 40 g di olive e 5 filetti d'acciuga, condisci con l'emulsione preparata, sale e pepe.





4

Sformato con stracchino e rosmarino

Cuoci 600 g di patate in abbondante acqua, pelale e passale allo schiacciapatate. Aggiungi 150 g formaggio grattugiato, sale, pepe, gli aghi di 1 rametto di rosmarino e poco pangrattato, solo quello che serve per ottenere un composto abbastanza solido. Stendi il composto in 2 fogli alti spessi circa 1,5 cm. Copri una teglia con carta forno e adagia il primo strato di composto, quindi copri tutto con 200 g di stracchino e poi stendilo, facendo attenzione a lasciare liberi 2 cm per ogni lato; regola sale, pepe e chiudi con il secondo foglio di composto di patate. Premi delicatamente i bordi per sigillare, poi spennella la superficie con 1 uovo leggermente sbattuto e decora con aghi di rosmarino. Inforna a 190° per 40 minuti, fino a quando lo sformato sarà ben dorato. Lascia riposare e affettalo.

Ricche di amido e versatili

Coltivata in Calabria sull'altopiano cosentino la patata della Sila Igp si adatta a ogni tipo di cottura grazie all'alta quantità di amido.







8

Ripiene di brie e pancetta con salsa al prezzemolo

Lava 4 patate grandi senza pelarle e scottale 5 minuti in acqua bollente. Scolale e cuocile in forno a 200° fino a renderle morbide, quindi scavale facendo attenzione a non bucarle e ricava un terzo circa della loro polpa. Passala con uno schiacciapatate e amalgama con un filo d'olio extravergine e sale. Unisci quindi 100 g di pancetta e 100 g di brie ridotti a cubetti, poi usa il composto per farcire le patate e insaporiscile con un mix di formaggio grattugiato e pangrattato e fiocchi di burro. Sistemale in una teglia unta e inforna a 200° per circa 10 minuti. Intanto prepara la salsa: versa nel frullatore 80 g di prezzemolo, 120 ml d'olio, 2 filetti d'acciuga sott'olio scolati, 1 spicchio d'aglio e aziona per pochi istanti. Condisci le patate e servi.

7

Crema con crostini e pepe rosa

Pela 600 g di patate farinose e poi tagliale a tocchetti. In un tegame con un giro d'olio fai insaporire 1 porro tagliato a rondelle, aggiungi le patate e lasciale colorire. Copri quindi con 350 ml di brodo vegetale, dopo 20 minuti, quando le patate sono quasi asciutte, aggiungi 300 ml di latte caldo e cuoci ancora 10 minuti. Passa la zuppa con il mixer a immersione e infine decorala con crostini di pane abbrustolito, bacche di pepe rosa e germogli misti a piacere.





11

Millefoglie di polpo

Immergi 1 polpo da 1 kg in acqua bollente e cuoci per almeno 1 ora, poi lascia intiepidire nell'acqua. Lessa intanto 5 patate con la buccia, pelale e schiacciale con la forchetta, quindi condisci con abbondante olio, sale e prezzemolo tritato. Scola il polpo, elimina la pelle, taglialo a tocchetti e condisci con olio, sale, pepe e succo di limone. Disponi uno strato di patate e poi uno di polpo in una teglia di vetro e prosegui gli strati fino a esaurirli, terminando con le patate. Insaporisci con un giro d'olio, fai riposare 30 minuti e servi.

12

Gattò prosciutto e provola

Lessa 1 kg di patate, poi pelale e passale allo schiacciapatate. Versale quindi in un ampio tegame, aggiungi 400 ml di latte e cuoci 5 minuti mescolando fino a ottenere un composto cremoso. Togli dal fuoco e aggiungi 2 uova, 3 cucchiai di formaggio grattugiato, 200 g di provola a dadini, 100 g di prosciutto cotto e mescola delicatamente. Trasferisci il composto in una teglia unta d'olio e spolverizzata con pangrattato. Cuoci in forno a 180° per circa 20 minuti, lascia intiepidire e porta in tavola.

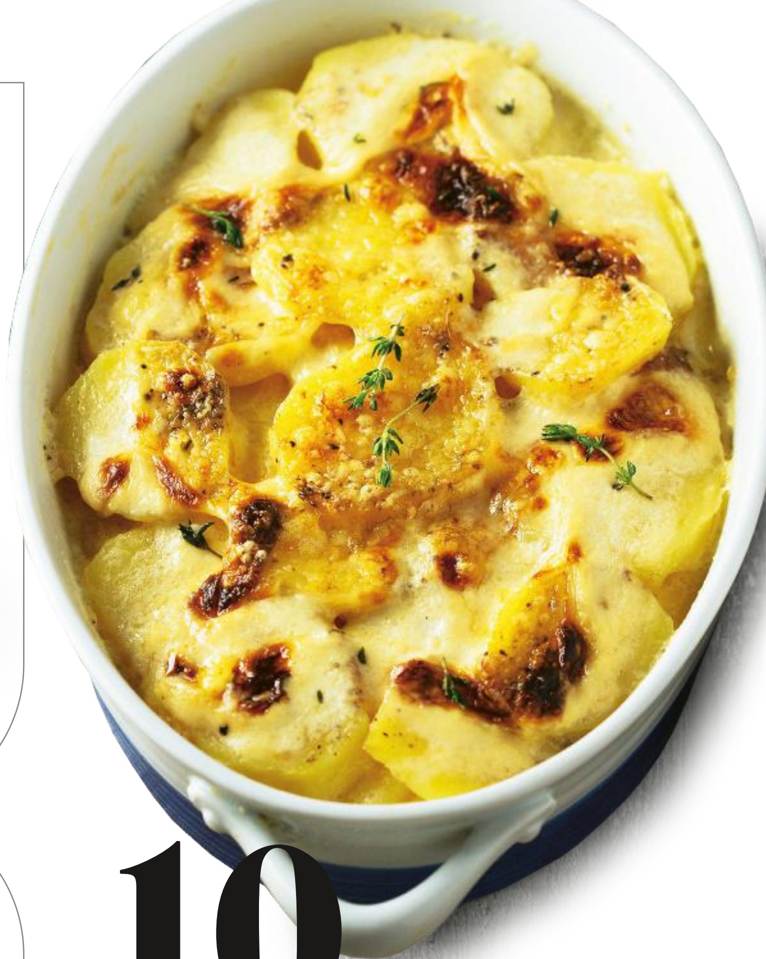




9

Alla duchessa con crema di prosciutto

Lessa 750 g di patate per 40 minuti dall'ebollizione. Intanto, per la crema, riduci 120 g di prosciutto cotto a pezzetti e versali nel bicchiere del mixer con 1 cucchiaino di capperi e 100 g di ricotta, fino ottenere una crema omogenea. Scola patate, sbucciale e passale allo schiacciapatate ancora calde, raccogliendo il purè in una ciotola e incorporando 100 g di burro a dadini. Quando sarà sciolto, unisci 1 uovo e 2 tuorli, uno alla volta. Sala, pepa, trasferisci il purè in una tasca da pasticciere con bocchetta a stella e spremilo a ciuffi sulla placca foderata con carta da forno a distanza regolare. Cuocili in forno già caldo a 200° per 10 minuti. Sforna e lascia intiepidire, spalma metà dei pasticcini con la crema, accoppiali, disponili su in piatto, e servili tiepidi, decorando con peperoncino ed erba cipollina.



10

Parmigiana con scamorza

Preparazione
20 minuti

Cottura
35 minuti

Dosi per
4 persone

1,5 kg di patate - 500 g di scamorza - 40 g di formaggio grattugiato- 15 g di rosmarino - 15 g di timo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pela le patate, affettale sottilmente con l'aiuto di una mandolina e poi lasciale immerse in una ciotola con acqua fredda. Trita le erbe e passa la provola con una grattugia a fori larghi. **Ungi una pirofila con un filo d'olio**, disponi uno strato di patate, sala e copri con il trito d'erbe, un filo d'olio e la scamorza grattugiata. Prosegui così fino a formare 3 strati, avendo cura di terminare con il formaggio grattugiato e bel un giro d'olio extravergine. **Copri con carta d'alluminio** e poi cuoci nel forno statico a 200° per 20 minuti. Trascorso il tempo, elimina la carta e prosegui la cottura per 10-15 minuti, fino a quando la superficie della parmigiana risulta gratinata e dorata. Sforna, lascia riposare per qualche minuto e servi.



13

Gnocchi ripieni di funghi e provola

Lessa 1 kg di patate per circa 40 minuti. Intanto, fai colorire 1 spicchio d'aglio in una padella con un giro d'olio extravergine. Quando ha preso colore, elimina l'aglio e aggiungi 300 g di funghi misti tagliati a pezzetti, poi sala e pepa, cuoci per pochi minuti e tieni i funghi da parte. Scola le patate, pelale e passale allo schiacciapatate. Aggiungi 200 g di farina 00, 100 g di farina di semola di grano duro e il sale, impasta velocemente per ottenere un composto piuttosto compatto. Dividilo in tante palline grandi come una noce, forma un incavo al centro e dispioni 1 cubetto di mozzarella e un po' di funghi, poi richiudi e prosegui fino a terminare tutti gli ingredienti. Tuffa gli gnocchi in abbondante acqua salata e scolali col mestolo forato appena vengono a galla. Infine, trasferiscili in una padella dove avrai rosolato 200 g di pancetta a cubetti con foglioline di timo. Fai insaporire delicatamente gli gnocchi senza mescolare ma scuotendo la padella per alcuni istanti e portali in tavola.





14

Tortilla spagnola

Sbuccia 1 kg di patate, tagliale a metà poi riducile a fettine sottili. Spelle e trita 2 cipolle bianche. Scalda leggermente in un'ampia padella 3-4 cucchiai d'olio extravergine. Quando sarà tiepido, unisci patate e cipolle, sala, mescola e metti il coperchio quindi prosegui la cottura a fiamma bassa per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché le patate saranno morbide. Falle scolare dall'olio in eccesso in un colino e lascia intiepidire. Sguscia 8 uova in una ciotola ampia e sbattile con un pizzico di sale e pepe, quindi incorpora le patate mescolando bene, poi trasferisci di nuovo il composto nella padella, leggermente unta. Cuoci la tortilla a fiamma media per 5-6 minuti, finché si formerà una crosticina, fai scivolare la tortilla su un piatto, copri con la padella capovolta e ribalta, quindi prosegui la cottura anche da questo lato, finché sarà dorato. Spegni e lasciala riposare per almeno 10 minuti poi servi.

15

Rotolo farcito con la zucca

Rosola 600 g di polpa di zucca a tocchetti con olio e scalogno e schiacciali, aggiungi 200 g di speck a dadini già rosolato e mescola. Lessa 1 kg di patate, pelale e schiacciale. Disponile in una ciotola con sale, noce moscata, 100 g di farina, 200 g di amido di mais e impasta. Stendi il composto in un rettangolo, farcisci con zucca e speck, poi arrotola, avvolgi nella carta forno e chiudi; cuoci in acqua salata 20 min. Scolalo, affettalo disponi le fette in una teglia unta cospargendo con fiocchetti di burro, salvia e formaggio grattugiato. Inforna a 200° per 15 minuti.

16

Tagliolini cremosi

Affetta 300 g di porri e affettali, pela 400 g di patate dolci e riducile a cubetti. Fai appassire i porri in una padella ampia con un filo d'olio, aggiungi le patate e lascia rosolare. Copri con poco brodo vegetale e cuoci per 10-12 minuti, versando altro brodo se serve, finché saranno cotte poi passa tutto al passaverdura. Infine, insaporisci con un ciuffo d'erba cipollina tagliuzzata. Cuoci 500 g di tagliolini freschi in abbondante acqua bollente salata, scolali e trasferiscili nella padella con la crema di patate e un filo d'olio, fai insaporire mescolando poi servi.

17

Hasselback alle erbe aromatiche

Lava con cura 4 patate a pasta gialla di uguale dimensione e asciugale. Senza pelarle tagliale in superficie con un coltello affilato praticando tante incisioni parallele, molto vicine e profonde poco più della metà di ogni patata; per non tagliare fino in fondo puoi infilare un lungo stecchino alla base delle patate che fermerà il coltello. Infine, adagiale in una teglia, rivestita con carta da forno. Condisci con olio extravergine, sale e pepe avendo cura di allargare le fessure a fisarmonica per fare penetrare bene il condimento. Cuoci in forno per circa 50 minuti a 200°. Poi toglile dal forno e farciscile con timo, rosmarino e alloro tritati e 40 g di asiago a pezzetti. Aggiungi un filo d'olio e cuoci ancora fino a sciogliere il formaggio completamente, servi le hasselback ben calde.





18

Cestini fritti ripieni di pancetta e zucchine

Pela 5 patate medie e spunta 2 zucchine, quindi riduci tutto a bastoncini. Versa i bastoncini di patate in un piccolo colino di metallo avendo cura di disporli in modo da formare un cestino e immergi il colino in un tegame profondo con abbondante olio di semi bollente, lascia friggere e poi ripeti l'operazione fino a formare 4 cestini. In una padella fai sciogliere 100 g di cubetti di pancetta, quindi aggiungi le zucchine a bastoncini e lasciale insaporire qualche minuto mescolando. Usa le zucchine e la pancetta per riempire i cestini di patate, informa per 7 minuti a 180° e servi subito.



21

Al gratin con le carote

Pela 1 kg di patate, lavale, asciugale e affettale con la mandolina. Poi lasciale in acqua fredda 10 minuti. Pulisci 200 g di carote e tagliale a dadini. Taglia a metà 1 spicchio d'aglio e strofina una pirofila, ungila con 10 g di burro e adagia le patate a strati e poi distribuisci i dadini di carota. Spolverizza sale e pepe fra uno strato e l'altro. Sbatti 2 uova con un sale e noce moscata, aggiungi 100 ml di latte e mescola. Versa il composto sulle patate e completa con 30 g di burro a fiocchetti. Inforna a 180°C per 60 minuti.

22

Dolci al cartoccio

Lava 4 patate dolci da 200 g l'una e asciugale, poi bucherellale con i rebbi di una forchetta. Avvolgi ogni patata con carta forno oun foglio d'alluminio. Cuoci in forno statico a 200°per circa 50 minuti. Intanto taglia a cubetti 2 pomodori e condiscili con olio, sale e pepe. Trascorso il tempo togli le patate dal forno, elimina i cartocci e tagliale a metà nel senso della lunghezza, salale e farciscile con i pomodori, 1 cipollotto tagliato a rondelle e 100 g di fontina grattugiata, poi servi le patate ben calde.



19

Torta rustica con tonno e cipolla rossa

Pela 500 g di patate, tagliale a cubotti e lessali in acqua bollente salata per 10 minuti. Sbuccia 1 cipolla rossa e riducila a rondelle non troppo sottili, poi scola 200 g di tonno dall'olio di conserva. Trasferisci le patate cotte in una terrina, aggiungi qualche ago di rosmarino, il tonno, un giro d'olio extravergine e mescola per amalgamare gli ingredienti. Stendi 1 rotolo di pasta brisé, poi pratica dei forellini con i rebbi di una forchetta e trasferiscilo con la sua carta forno in una teglia, aggiungi il ripieno, premendo delicatamente con il dorso di 1 cucchiaio per stenderlo in modo uniforme, decora con gli anelli di cipolla rossa, quindi arrotola il bordo. Copri con un foglio d'alluminio e cuoci in forno a 180° per 15 minuti, poi togli la carta e lascia cuocere ancora per circa 10 minuti, fino a quando la pasta brisé risulta ben dorata.





20

Gnocchi alla sorrentina

Preparazione **30 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

Per gli gnocchi: 700 g di patate farinose - 150 g di farina - 1 uovo
Per condire: 700 g di passata di pomodoro - olio extravergine - 1 spicchio d'aglio - 350 g di mozzarella sgocciolata- basilico - formaggio grattugiato - sale

Per gli gnocchi, lessa le patate senza pelarle, poi scolale, pelale e passale allo schiacciapatate. Lascia intiepidire 10 minuti. Impasta velocemente con la farina e l'uovo sbattuto. Forma una palla, dividila in filoncini e ricava dei tocchetti. Falli passare su una forchetta per dare la forma e adagiali in un vassoio leggermente infarinato. **Per la salsa**, versa la passata in un tegame con 3 cucchiai d'olio e l'aglio. Cuoci a fiamma bassa per circa 20 minuti mescolando, poi regola il sale. Cuoci gli gnocchi in abbondante acqua salata e appena vengono a galla scolali con l'aiuto di un mestolo forato. **Trasferiscili in una pirofila** e condiscili con la salsa di pomodoro tiepida, il formaggio grattugiato, la mozzarella scolata e tagliata a fettine e foglie di basilico, quindi mescola delicatamente per amalgamare. Aggiungi un giro d'olio e inforna a 200° per circa 8 minuti. Infine servi gli gnocchi alla sorrentina ben caldi.



23

Purè con salvia e pancetta

Preparazione **25 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 kg di patate a pasta gialla - 300 ml di latte - 100 g di robiola - 1 fetta spessa di pancetta - 2 cucchiai di formaggio grattugiato - salvia - noce moscata - sale- pepe

Lava le patate con cura e cuocile con tutta la buccia in acqua bollente salata per 40 minuti circa. Poi scolale, pelale ancora calde e passale con lo schiacciapatate. **Trasferisci il purè** in una pentola, aggiungi la noce moscata e il sale, quindi cuoci a fiamma dolce versando il latte caldo poco alla volta, mescolando con un cucchiaio di legno. **Aggiungi la robiola** e il parmigiano e mescola fino a ottenete un purè liscio e soffice. Taglia la pancetta a dadini e falla saltare in una padella con qualche foglia di salvia per renderla croccante. Decora il purè con la pancetta, le foglie di salvia e servilo ben caldo.

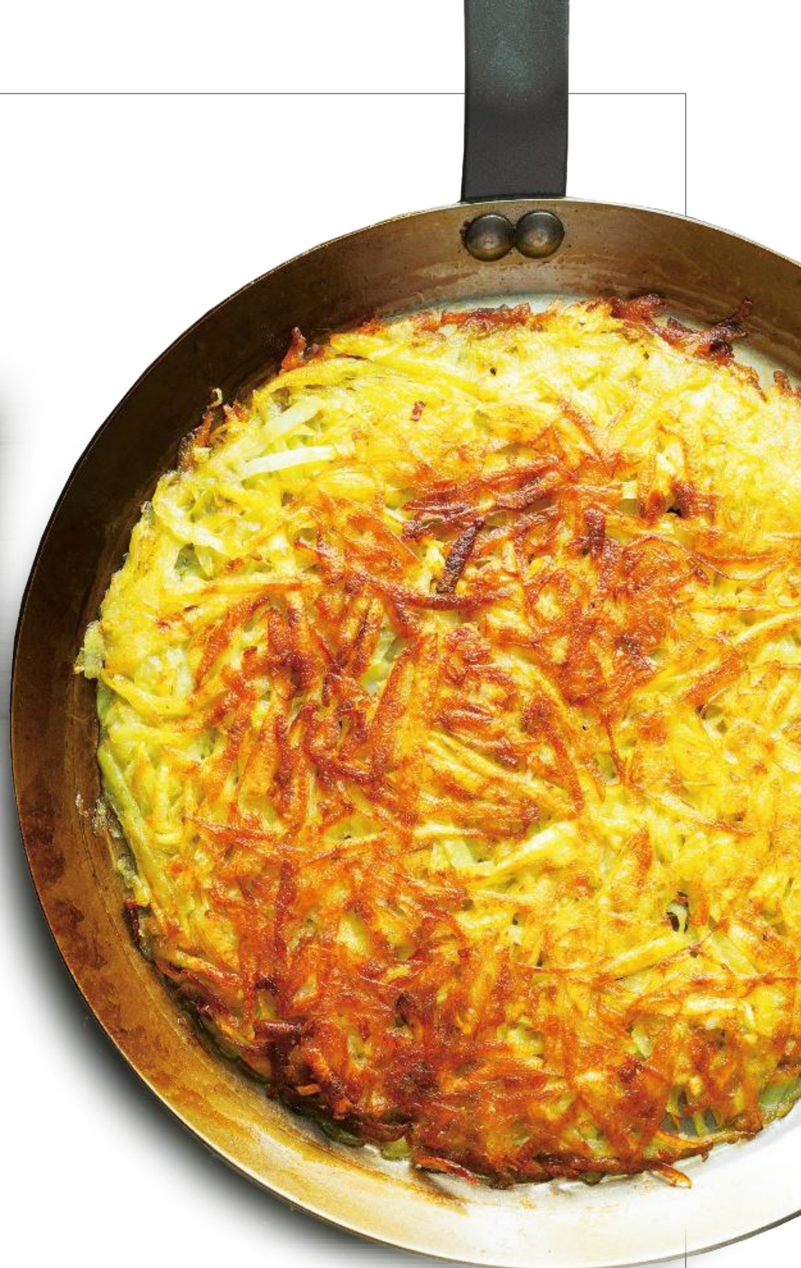
24

Doppia frittura alla belga

Sciacqua 1 chilo di patate, asciugale e pelale. Tagliale quindi a bastoncini della stessa misura e lasciali immersi in una ciotola con acqua per almeno 30 minuti, in modo che le patate perdano il loro amido. Versa abbondante olio di semi di girasole in un tegame dai bordi alti, portalo alla temperatura di 170° e poi friggi le patatine poche alla volta, scolale con una schiumarola. Poi porta l'olio alla temperatura di 180°; aggiungine altro se serve e passa alla seconda frittura, quindi tuffa di nuovo le patate nell'olio bollente e lasciale cuocere per pochi minuti. Scolale e adagiale in un vassoio coperto con carta da cucina, sala e servi le patatine ben calde accompagnate da salse a piacere.







25

Crocchette al formaggio

Lessa 500 g di patate senza pelarle per circa 40 minuti. Poi scolale, sbucciale e passale allo schiacciapatate facendole cadere direttamente in un'ampia terrina, aggiungi 1 uovo e 1 tuorlo sbattuti, 50 g di formaggio grattugiato e un pizzico di noce moscata. Regola sale, pepe e mescola con un cucchiaio di legno per amalgamare tutti gli ingredienti. Prendi il composto poco alla volta, unisci pochissima farina e poi forma le crocchette, passale nel pangrattato, avendo cura di ricoprirle completamente. In un tegame dai bordi alti scalda abbondante olio di semi fino a 170°. Friggi 3 crocchette alla volta rigirandole spesso, quando sono dorate in modo uniforme sgocciolale con una paletta forata e lasciale scolare su carta da cucina. Regola il sale, decora con rametti di rosmarino e servile subito ben calde.



26

Rosti, la ricetta svizzera

Pela 5 patate nuove a pasta gialla e passale con una grattugia a fori larghi. Poi immergile in una ciotola d'acqua per eliminare l'eccesso di amido, quindi scolale, asciugale con cura e insaporisci con sale e pepe. Adagiale in una padella antiaderente con abbondante olio extravergine già caldo e distribuiscile in modo uniforme con il dorso di un cucchiaio. Lascia cuocere per circa 8 minuti, quindi prova a sollevare un bordo e, se si stacca facilmente, gira il rosti aiutandoti con un piatto, come si fa per la frittata, porta a cottura e alla fine alza la fiamma per 2 minuti in modo da formare una bella crosticina. Servi il rosti di patate ben caldo.



27

Muffin di patate al cioccolato

Preparazione
20 minuti

Cottura
25 minuti

Dosi per
8 muffin

300 di patate dolci - 100 ml di latte - 1 uovo - 50 ml d'olio di semi di girasole - 1 arancia la scorza - 75 g di cacao amaro in polvere - 300 g di farina 00 - 16 g di lievito istantaneo per dolci - 200 g di zucchero - sale

Lava le patate, pelale e lessale in abbondante acqua per 30 minuti. Scolale, passale con lo schiacciapatate e lasciale raffreddare. Aggiungi quindi l'uovo, il latte, l'olio di semi e mescola. **In una ciotola** a parte unisci il cacao amaro in polvere, la farina, il lievito istantaneo, lo zucchero, la scorza grattugiata dell'arancia e un pizzico di sale, poi aggiungi il composto di patate poco alla volta mescolando bene per amalgamare. **Imburra gli stampi** da muffin e riempili per un terzo della loro capienza. Cuoci in forno a 160° per 25 minuti circa, evitando di aprire lo sportello durante la cottura. Sfornali e lasciali intiepidire.

28

Frollini con cioccolato e cannella in polvere

Lessa 150 g di patate, poi passale allo schiacciapatate versandole in una ciotola e lasciale raffreddare. Aggiungi 80 g di burro a temperatura ambiente, 2 cucchiaini di cannella, un pizzico abbondante di sale e impasta velocemente. Unisci 2 uova, 150 g di zucchero, 300 g di farina setacciata con 8 g di lievito vanigliato, poca per volta, lavorando gli ingredienti fino a ottenere un impasto omogeneo. Incorpora 100 g di gocce di cioccolato, forma un panetto avvolgilo nella pellicola e mettilo a riposare in frigorifero per almeno 1 ora. Riprendi la frolla e lasciala riposare 15 minuti a temperatura ambiente. Forma 20 palline con l'impasto, disponile sulla placca foderata con carta forno, distanziate fra loro, e schiacciale delicatamente. Cuocile in forno già caldo a 180° per 15-18 minuti, senza farle dorare troppo. Infine, sforna i biscotti e lasciali raffreddare.







29

Torta viola con ricotta e frutta secca

Lessa 600 g di patate viola con la buccia per circa 35 minuti. Scolale, pelale e passale allo schiacciapatate. Prendi 3 uova, dividi i tuorli dagli albumi e poi sbatti i tuorli con 160 g di zucchero e 200 g di ricotta, unisci 60 g di burro fuso e mescola. Aggiungi le patate, 1 cucchiaino di lievito per dolci e mescola bene per amalgamare. Profuma con la scorza di 1 limone grattugiata e 100 g di nocciole tritate. Monta gli albumi a neve ferma e incorporali delicatamente in modo da non smontare l'impasto. Imburra e infarina uno stampo rotondo. Versa l'impasto nello stampo e livellalo. Cuoci nel forno a 190 gradi per circa 55 minuti. Togli la torta dal forno, decora la superficie con frutta secca sminuzzata e lasciala riposare per 15 minuti prima di sformarla.



30

Bombolone farcito con confettura

Pela 500 g di patate, lessale e schiacciale. Disponi 800 g di farina a fontana e sguscia 5 uova al centro, unisci la scorza grattugiata di 1 limone bio, 50 g d'olio di semi, 25 g di lievito di birra fresco e sciolto in 2-3 cucchiai di latte, quindi le patate schiacciate, 4 cucchiai di zucchero e impasta con le mani per ottenere un composto omogeneo. Dividilo in pezzi, stendili con un mattarello e ricava tanti dischi con un coppapasta. Adagiali in una teglia rivestita con carta forno e fai lievitare per almeno 30 minuti. In un tegame dai bordi alti porta abbondante olio di semi alla temperatura di 170° e friggi i bomboloni pochi alla volta. Lasciali scolare su carta da cucina e passali nello zucchero. Quando sono freddi, farciscili con la confettura aiutandoti con unatasca da pasticcere.



Latte Fieno Alto Adige.
È questione di etichetta.



TU QUALE scegli?

Le nostre blogger ci propongono la loro particolare versione della pasta al forno: vegetariana ma comunque sostanziosa quella di Luisa, tradizionale, ricca e complessa quella preparata invece da Rossella

Pasta al forno con ragù di fagioli

LOW BUDGET
8 euro

Preparazione **35 minuti**
Cottura **70 min**
(+ 40 min per i fagioli freschi)
Dosi per **4 persone**

320 g di pasta corta - 480 g di fagioli borlotti - 1 carota 1 gambo di sedano - 1 cipolla gialla - sale - pepe - olio extravergine d'oliva - 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro - rosmarino - 200 ml d'acqua. Per la besciamella: 300 ml di latte - 30 g di farina 00 - 30 g di burro - sale. Per gratinare: parmigiano grattugiato - olio extravergine di oliva.

Per il ragù di fagioli pela la carota e le cipolla, tritale con il gambo di sedano e fai soffriggere in una pentola con 3 cucchiai d'olio e 1 rametto di rosmarino. Se usi i fagioli secchi lasciali in ammollo in acqua fredda per 24 ore, poi scolali e falli bollire 40 minuti in abbondante acqua bollente salata. **Se preferisci quelli già cotti** ti basta scolarli dal liquido di conservazione e sciacquarli sotto l'acqua corrente. Poi versali nella pentola con il soffritto e cuoci per circa 5 minuti a fiamma alta, unisci l'acqua, il concentrato di pomodoro, il sale, il pepe e mescola. Cuoci 30 minuti a fiamma dolce fino a quando i fagioli si saranno sfaldati completamente e il ragù addensato. **Per la besciamella** metti in una pentola il burro, fallo sciogliere e aggiungi la farina, quindi falla tostare qualche minuto. Infine versa il latte mescolando con una frusta a mano in modo da non creare grumi. Porta a ebollizione una pentola d'acqua leggermente salata e cuoci la pasta. Scolala al dente e versala nella ciotola con il ragù di fagioli. Unisci la besciamella e amalgama. Trasferisci la pasta condita in una pirofila, insaporisci con formaggio grattugiato e un giro d'olio. Infine, lascia dorare in forno preriscaldato e ventilato a 180/200° per 30 minuti.


Luisa Orizio

LE MIE RICETTE SALVAVITA

Sono la blogger genovese di "Allacciate il Grembiule" cresciuta in una famiglia tutta dedita alla cucina, mentre io non ho preso in mano una padella fino al giorno del matrimonio. Per la sopravvivenza della famiglia ho dovuto allacciarmi il grembiule e provare a cucinare ricette facili e veloci, salvavita, che spesso non superano i 10 minuti di preparazione e che condivido sul blog.

PASSIONE E TRADIZIONE

CUCINA SICILIANA


Rossella Cosentino

Siciliana di nascita, lombarda di adozione, mamma e moglie che fa due lavori ed è sempre di corsa. Per rendere vincenti i propri piatti punta sul gusto, ma con un occhio attento alla presentazione. Nella sua cucina non mancano mai le influenze dei piatti della tradizione siciliana, ma adattati ai ritmi di chi lavora. Per questo le sue ricette sono spesso realizzabili in mezz'ora al massimo e sempre con ingredienti semplici.

Anelletti alla palermitana

Preparazione **25 minuti**
Cottura **3 ore**
Dosi per **6 persone**

SPECIAL BUDGET 17 euro

750 g di pasta formato anelletti - 700 g di passata di pomodoro - 300 g di carne trita (mix di manzo e vitello) - 300 g di carne trita di maiale - 100 g di piselli congelati - 1 cipolla - 1 carota - 1 costa di sedano - 1 spicchio d'aglio - sale - pepe - noce moscata - ½ bicchiere di vino (bianco o rosso) - foglie di basilico - olio extravergine d'oliva - foglie di alloro - 1 bicchiere d'acqua - 1 melanzana 1 spicchio d'aglio - 2 uova sode - 200 g di toma - caciocavallo o primosale - 200 g parmigiano o pecorino grattugiato - 100 g di prosciutto cotto - pangrattato - olio extravergine d'oliva

Per il ragù in un tegame con un filo d'olio fai rosolare la cipolla, la carota, il sedano e l'aglio tritati. Aggiungi la carne trita e sgranala. Sfuma con il vino e lascia evaporare, insaporisci con sale, pepe, noce moscata, alloro e la passata di pomodoro. Allunga con 1 bicchiere d'acqua, mescola, copri e cuoci a fiamma bassa 2 ore e mezzo, mescolando. **Aggiungi i piselli**, il basilico e termina la cottura per circa 20 minuti. Rassoda le uova per 8 minuti, sgusciale, fai raffreddare e tagliale a fettine. Lava la melanzana e tagliala a dadini. Scalda una padella con l'olio e 1 spicchio d'aglio, quindi friggi i dadini di melanzana. Quando sono dorati, lasciali scolare dall'olio su carta assorbente da cucina. **Cuoci gli anelletti** per metà del tempo indicato dalla confezione e scolali al dente, aggiungi metà del ragù e mescola. Ungi una teglia d'olio e cospargi con il pangrattato, poi versa metà degli anellini conditi e livella con 1 cucchiaio, forma un altro strato con il prosciutto cotto, le uova sode, le melanzane, la toma o il caciocavallo a fette, metà del formaggio grattugiato, qualche cucchiaio di pangrattato e parte del ragù rimasto. Termina versando il resto degli anelletti, il ragù rimasto, formaggio grattugiato, pangrattato, pezzetti di cacio cavallo e basilico. Ricopri la teglia con alluminio per alimenti e inforna 20 minuti a 180°, elimina la carta d'alluminio e cuoci ancora per 25 minuti. Lascia intiepidire e servi.

1



2



3



tutto IN UN piatto

PIATTI UNICI CREATIVI, EQUILIBRATI, ESOTICI: È QUESTA LA NUOVA SFIDA DEI NOSTRI TRE TESTIMONIAL. DAI NOODLES CON POLLO FRITTO AGLI SPAGHETTI CON POLPETTE E PESTO DI CAVOLO RICCIO, ALLE COCOTTINE CON SALMONE, PATATE E RICOTTA E COPERCHIO DI BRISÈ

FOTO DI **ANTONIO BAGNANO**

1 Noodles con pollo fritto e broccoli

"Si dice che lo street food è l'anima della città che visiti, con tutti i suoi colori e profumi. Vicino Portobello Road assaggiai un piatto di noodles con un pollo fritto croccantissimo."

la ricetta veloce di **Manuel**

Gira pagina e trovi le ricette complete

2 Monoporzione di salmone, patate e ricotta

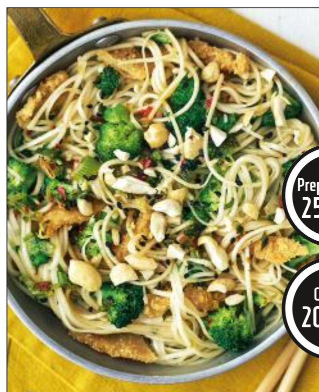
"Quanto mi piacciono le monoporzioni e sotto questo croccante strato in superficie scoprirai che c'è un mix così delicato, cremoso e saporito che ti travolgerà!"

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

3 Spaghettoni con polpette e pesto di cavolo riccio

"Guardando Vagabondo spingere con il muso l'ultima polpetta verso la sua Lilly si instillò nella piccola me, la convinzione che un piatto di spaghetti meatball fosse una dichiarazione d'amore. Per moderne love story, ho aggiornato la ricetta in chiave green!"

la ricetta vegetariana di **Aurora**



1 la ricetta di Manuel

Noodles con pollo fritto e broccoli

Per 4 persone
250 g di noodles - 1 kg di petto di pollo olio di semi - sale - peperoncino - 100 g di cipollotto - 1 spicchio d'aglio - 400 g di broccoli - 80 g di anacardi - 200 g di farina 00 - 250 g di acqua fredda - 150 g di panko - olio per friggere

Scalda l'olio con l'aglio, il cipollotto e il peperoncino. Una volta rosolati tuffa i broccoli mondati e ridotti in cimette. Tieni alto il fuoco per far brasare per bene le verdure. Nel frattempo occupati del pollo: pulisci il petto da ossicini e grasso, riducilo in striscioline e tienilo da parte.
Prepara la pastella mescolando la farina con l'acqua e tuffaci il pollo. Scola la pastella in eccesso e passa la carne nel panko. Se non hai in casa il panko andrà bene un pangrattato tritato grossolanamente.
Friggi il pollo nell'olio bollente a 170° per 3 minuti o fino a che sarà dorato. Scola su carta e taglia il pollo a pezzetti. Lessa i noodles in acqua bollente per il tempo indicato sulla confezione e uniscili in padella insieme ai broccoli e al pollo. Termina con gli anacardi sminuzzati.



2 la ricetta di Giovanni

Monoporzione di salmone, patate e ricotta

Per 4 persone
200 g di salmone fresco - 2 patate medie - 150 g di ricotta - maggiorana - pepe bianco- sale fino - olio extravergine - 1 spicchio d'aglio
Per la pasta brisè: 50 g di burro freddo di frigo - 100 g di farina - 25 g di acqua ghiacciata - sale
Per gli stampini: olio - pangrattato - farina 00 - 25 g di acqua ghiacciata - 1 pizzico di sale fino

Per la brisé: nel mixer frulla tutti gli ingredienti, dopodiché impasta velocemente a mano e lascia rassodare in frigorifero per almeno 30 minuti coprendo il panetto.
Intanto lessa le patate e schiacciale ancora calde quindi lasciale raffreddare. Riduci il salmone a cubi da 1,5 cm e scotta in padella con olio e aglio. Fai sfrigolare a fiamma vivace finché tutti i lati saranno ben dorati. Lascia raffreddare anche questi.
Unisci la ricotta alle patate, aggiungi i cubetti di salmone, maggiorana, sale, pepe e un filo d'olio, quindi mescola delicatamente e poi riempi 4 cocottine unte e spolverate di pangrattato. Riempi fino all'orlo e poi sistema 1 disco di pasta brisé tirata sottilmente. Bucherella la superficie e con gli avanzi puoi anche creare una piccola treccia da mettere lungo la circonferenza. Cuoci in forno caldo per circa 20 minuti a 180° e buon appetito.



3 la ricetta di Aurora

Spaghettoni verdi con pesto di cavolo riccio

Per 4 persone
320 g di spaghettoni - 200 g di cavolo riccio - 50 g di nocciole pelate tostate 60 g di parmigiano (si può omettere in versione vegana) - 70 g di olio extravergine. Per le polpette: 200 g di seitan al naturale - mollica di pane grattugiata - 1 cucchiaio di senape - 2 cucchiai di salsa di soia - sale - pepe - zenzero secco - farina - olio extravergine

Prepara il pesto: sbollenta le foglie di cavolo riccio, scolale e strizzale bene e poi mettile nel boccale del mixer insieme a tutti gli ingredienti. Frulla fino a ottenere un pesto liscio.
Per le polpette inserisci nel boccale del mixer il setitan a pezzi e tritalo finemente. Aggiungi senape, salsa di soia, sale e spezie e frulla nuovamente per ottenere un patè. Aggiungi ora la mollica di pane grattugiata impastando fino a ottenere una consistenza soda e malleabile. Modella tante polpettine della dimensione di grosse nocciole e passale nella farina. Puoi friggerle fino a doratura oppure rosolarle in padella antiaderente con un bel giro d'olio.
Cuoci gli spaghetti e scolali al dente direttamente in una larga padella in cui avrai già trasferito il pesto. Salta bene il tutto e unisci le polpette. Un'ultima salata e siamo pronti per impiattare!

veloce CON GUSTO



ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Burrito con carciofi fritti e cime di rapa

Non vedo l'ora di avere il frigo pieno di ingredienti consumati solo per metà, magari prossimi alla scadenza, così posso istituire la "burrito night". Questa versione in particolare ha un mix di sapori che ti conquisterà.

Scalda un giro d'olio evo in padella e fai insaporire con 1 spicchio d'**aglio** e 1 **peperoncino fresco** privato dei semi. Monda 1 chilo di **cime di rapa** dividendo i gambi dalle cimette e dai fiori. Aggiungile nella padella e lascia cuocere 6-7 minuti, poi condisci con un pizzico di sale. Nel frattempo taglia 2 **cipolle rosse** a falde sottili e cuocile con acqua e zucchero fino a che saranno morbide e trasparenti. Per la pastella disponi 200 g di **farina 00** in una ciotola e versa a filo 230 g d'acqua ghiacciata e 1 pizzico di sale, mescolando con una frusta in modo che non si formino grumi. Immergi 4 **cuori di carciofo di Sardegna** nella pastella e poi tuffali in una padella con olio bollente a 160°, in questo modo cuoceranno all'interno senza bruciarsi all'esterno. Taglia a tocchetti 200 g di **taleggio**: ora hai tutti gli ingredienti per comporre i burritos. Scalda 4 **tortillas** grandi al microonde per 30 secondi, oppure in padella, in modo che sia più facile arrotolarle. Adagia il taleggio, le cime di rapa e i carciofi tagliati in 4 nelle tortillas, aggiungi **olive taggiasche**, i **fagioli neri messicani** cotti, le cipolle stufate e chiudi i burritos arrotolandoli. Richiudi anche le estremità ripiegandole all'interno, quindi passa i burritos in padella 2 minuti in modo da sigillarli e farli dorare per bene. Tagliali a metà e mangiali caldissimi.

"Ho assaggiato il burrito più buono della mia vita a San Diego, dove la cucina tex-mex si trova dappertutto. Mi ricordo ancora che era farcito con pollo fritto, pomodori, guacamole piccante e cipolla cruda. Difficile sia da digerire che da dimenticare!".

e in più...

Operazione food truck
Il mio sogno rimane quello di scorrazzare in giro per il mondo con un food truck vendendo tacos e burritos. Se qualcuno che legge è interessato mi scriva! :D

FOTO DI ANTONIO BAGNANO

arriva la POLENTA express



Con quella istantanea puoi toglierti lo sfizio di preparare in poco tempo piatti gustosi con questo ingrediente: dai bastoncini fritti, alla polenta con ragù di verdure, alla torta con le arance

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**



Bastoncini fritti con salsa di yogurt

Per 4 persone

400 g di polenta istantanea - acqua - olio di semi di girasole - rosmarino - sale grosso

Per la salsa: 1 mazzetto di erbe aromatiche (prezzemolo e menta) - 1 cucchiaio di capperi - 125 g di yogurt bianco

Preparazione 15 min.

Cottura 25 min.

Versa in una pentola acqua quanto basta, in base alla quantità indicata sulla confezione della polenta istantanea; all'incirca, per ottenere 400 g di polenta, ci vorranno 1,2 litri d'acqua.
Fai scaldare l'acqua con il sale, poi versa a pioggia la polenta e mescola per ottenere una consistenza cremosa. Una volta che la polenta sarà pronta, versala su un piano e lascia raffreddare. Quindi tagliala in bastoncini lunghi quanto 1 dito.
Fai scaldare dell'olio e tuffa delicatamente gli stick di polenta e fai rosolare per circa 2/3 minuti, fin quando non doreranno. Mettili su carta assorbente per scolare l'olio in eccesso. Nel frattempo trita il rosmarino finemente insieme a sale grosso. Cospargi la polenta con questo trito.
Per la salsina: trita i capperi con le aromatiche, uniscili allo yogurt e mescola. Sala e mescola di nuovo. Servi i bastoncini ben caldi con la salsa.



Polenta con ragù di verdure

Per 4 persone

250 g di polenta con farina di mais precotta - 1,25 l di acqua - 200 g di peperoni dolci - 150 g di zucchine - 50 g di porri - 40 g di olio extravergine - sale - pepe

Preparazione 15 min.
Cottura 20 min.

Metti a bollire l'acqua in una pentola capiente. Quando l'acqua bolle aggiungi gradualmente la farina, mescolando energicamente con la frusta. Una volta versata tutta la farina, continua a mescolare finché il composto è omogeneo.
Abbassa la fiamma e continua la cottura, mescolando di tanto in tanto affinché non si attacchi. La polenta precotta è pronta già dopo 5 minuti, ma per ottenere un gusto più intenso puoi cuocere 10 o 15 minuti.
Prepara le verdure eliminando i semi dai peperoni e utilizzando unicamente la parte verde esterna della zucchina e quella bianca del porro; taglia tutto a cubettini piccoli e spadellali per un paio di minuti in una padella antiadente ben calda con un filo d'olio, aggiusta sale e pepe. Servi la polenta leggermente morbida e ancora fumante distribuendo le verdurine al di sopra, completa con un giro di olio a crudo.

Dolce e aromatica

Una torta profumata e sorprendente, dal gusto aromatico e particolare dovuto alla farina per polenta, facile da realizzare e adatta alla stagione autunnale.

Tarte tatin con arance

Per 8-10 persone
120 g di farina per polenta precotta - 80 g di farina - 190 g di zucchero - 3 uova - 200 g di farina di mandorle - 1 cucchiaino di lievito - 2 cucchiai di marmellata di arance -2 arance rosse

Preparazione 20 min.
Cottura 30 min.

Imburra uno stampo da 26 cm e fodera con carta forno. Grattugia la scorza di un'arancia. Versa in un pentolino 70 g di zucchero, 3 cucchiai d'acqua e cuoci fino alla formazione del caramello. Togli dal fuoco, unisci 20 g di burro a dadini e mescola finché non si è sciolto. Versa la salsa nello stampo ricoprendo il fondo.
Taglia a fette sottili un paio di arance e mettile sopra il caramello. Monta il burro rimasto con il restante zucchero, incorpora un uovo alla volta, la scorza d'arancia grattugiata, le due farine, le mandorle in polvere, il lievito e un pizzico di sale: mescola tutti gli ingredienti e versa l'impasto nello stampo. Cuoci la torta in forno caldo a 180° coprendola con un foglio d'alluminio se si scurisce troppo, poi controlla la cottura con uno stecchino.
Lascia la riposare in forno per 5 minuti, quindi estraila e rovesciala su una gratella. Sciogli la marmellata con 2 cucchiai di acqua e spennella la superficie della torta.



"Una classica ricetta autunnale, arricchita dalle cime di cavolfiore colorate e dalla presentazione scenografica".

Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.

12 risotti per tutti I GUSTI

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

RICETTE DI **ANDREA GATTI** STYLING DI **R. MONTALTO**
FOTO DI **ANTONIO BAGNANO**

Con zucca e cavolfiore

Per 4 persone
360 g di riso Carnaroli - 200 g di polpa di zucca - 200 g di cimette di cavolfiori colorate e sbollentate - 40 g burro - 1 litro di brodo vegetale - mezza cipolla bianca - parmigiano - vino bianco - olio extravergine - sale -pepe

Ricava la polpa della zucca e frullala con olio, sale e pepe per ottenere una crema. In una ciotola condisci le cimette di cavolfiore con olio, sale e pepe. Sminuzza la cipolla e falla dorare in una padella con una noce di burro. **Versa il riso** e lascialo tostare fino a quando i chicchi sono trasparenti, sfuma con il vino bianco e coprilo con il brodo. Cuoci per circa 10 minuti, versando il brodo quando si asciuga. Aggiungi la crema di zucca, porta a cottura e spegni. Poi fai mantecare il riso con burro e parmigiano. Decora con le cime di cavolfiore. **Se ti piace** servire il risotto nella zucca, apri la calotta di 1 zucca mantovana, ricava la polpa con un coltello, avvolgi la zucca in un foglio d'alluminio e inforna a 160°. Quando il risotto è cotto, toglila dal forno e riempila.

Alla carbonara

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 20 minuti

360 g di riso Carnaroli - 200 g di pancetta a cubetti - 3 uova 40 g di burro - 1 litro di brodo vegetale - mezza cipolla bianca 100g di parmigiano - vino bianco - olio extravergine - sale - pepe

Trita la cipolla e falla dorare in un ampio tegame con una noce di burro e la pancetta. Versa il riso, lascialo tostare e quindi sfuma con il vino bianco. **Copri con il brodo** vegetale e taìermina la cottura del riso aggiungendo altro brodo appena si asciuga. Intanto porta a ebollizione un pentolino d'acqua, poi immergi le uova e lasciale rassodare per 8 minuti. Recuperale, passale sotto l'acqua e pelale. **Quando il risotto è cotto** spegni il fuoco, unisci il burro, il parmigiano grattugiato e lascia mantecare per 2 minuti. A questo punto distribuisci il risotto nei piatti, decora con i tuorli delle uova sode sbriciolati, infine spolverizza con abbondante pepe e servi.



“Funghi e carciofi insieme per un primo piatto veloce, elegante e vegetariano. Provalo anche con una spolverata di pecorino”.

Preparazione 15 min.

Cottura 30 min.



Carciofi e funghi misti

Per 4 persone
360 g di riso Carnaroli - 4 carciofi - 300 g di funghi misti - 40 g burro - 1 l di brodo vegetale - 1 scalogno - parmigiano - olio extravergine - prezzemolo - sale - pepe

Pulisci i carciofi, pela i gambi e riducili a rondelle, ricava i cuori e tagliali a metà, . Trasferiscili in una padella con l’olio e cuoci 10 minuti. Pulisci i funghi con un panno e tagliali a pezzetti. Saltali 10 minuti in padella con l’olio; bagnando se serve con il brodo. **Trita lo scalogno** e fallo appassire in un tegame con un filo d’olio. Unisci il riso e lascialo tostare, poi copri con il brodo bollente. Aggiungi metà dei funghi e dei carciofi. Porta a cottura versando altro brodo quando il riso si asciuga e mescolando. **Quando il riso** è quasi cotto, aggiungi i funghi e i carciofi rimasti, quindi insaporisci con prezzemolo tritato, sale e pepe. Infine, spegni il fuoco, aggiungi burro e parmigiano grattugiato, copri e fai mantecare 2 minuti.

Con costine di maiale e rosmarino

Per 4 persone
360 g di riso Carnaroli - 250 g di cavolo rosso - 500 g di costine di maiale piccole - 40 g di burro - 1 litro di brodo vegetale - mezza cipolla bianca - parmigiano grattugiato - vino bianco - rosmarino - sale - pepe

Sminuzza la cipolla e lasciala colorire in un tegame con una noce di burro, gli aghi di rosmarino e le costine di maiale, quando il tutto si è ben insaporito. Versa il vino bianco e lascialo sfumare. **Aggiungi il cavolo** tagliato sottile e poi il riso, fallo tostare mescolando e sfuma con altro vino bianco. Poi coprilo con il brodo vegetale e portalo a cottura, versando altro brodo quando il riso si asciuga. **Quando il risotto** è pronto, spegni il fuoco. Unisci il burro, il parmigiano grattugiato, copri con il coperchio e lascia mantecare per 2 minuti. Distribuiscilo nei piatti, decora con le costine, il rosmarino e servi.

“Arricchito dalle costine di maiale questo risotto è un piatto unico saporito e nutriente, perfetto per le giornate più fredde”.

Preparazione 15 min.

Cottura 20 min.



consigli utili

scegli IL TEGAME giusto

Per una cottura perfetta il tegame giusto è largo, ma non troppo. Quindi non una padella, né la classica pentola troppo stretta. Il fondo deve essere spesso per distribuire il calore.

20 MINUTI

È il tempo di cottura del risotto, Per essere preciso calcola 18 min dalla tostatura. A proposito, è il fatto di essere tostato che distingue il risotto dal riso.

SEMPLICE
buona
e sana

Ortaggio dalle mille virtù la barbabietola contiene fibre, vitamine, soprattutto la C, e sali minerali importanti per la salute. In più tinge le pietanze di un delizioso colore rosa intenso, infatti è molto usata a Pasqua per colorare le uova. E si rivela utile anche quando abbiamo poco tempo per cucinare perché si trova in vendita già cotta confezionata sotto vuoto. Tienila sempre di scorta in dispensa, oltre che per il risotto ti servirà per una gustosa e allegra vellutata oppure, condita con olio e aceto, per un'insalata invernale sana e veloce.

Alla barbabietola con robiola

Per 4 persone
360 g di riso Arborio - 3 barbabietole cotte - 1 l di brodo vegetale - 1 scalogno - 100 g di robiola - olio extravergine - burro vino rosso - timo - erba cipollina - sale - pepe

Sciacqua le barbabietole e asciugale, poi tagliane 1 a cubetti e adagiala in una teglia rivestita con carta forno, aggiungi un filo d'olio, un trito di timo ed erba cipollina, sale e pepe. Cuoci in forno a 200° per circa 10 minuti in modo da renderle croccanti. Lascia colorire lo scalogno a fettine sottili in un ampio tegame con un giro d'olio. **Aggiungi il riso** e fallo tostare fino a quando i chicchi sono lucidi e trasparenti. Versa il vino rosso e lascia sfumare. Cuoci il risotto per 10 minuti unendo il brodo bollente poco alla volta mescolando. Poi aggiungi le barbabietole rimaste tritate, mescola con cura e termina la cottura del risotto. **A fuoco spento** unisci al risotto una noce di burro, metti il coperchio e lascia mantecare per 2 minuti. Distribuisci il riso nei piatti e poi decora con i pezzetti di barbabietola croccante, una cucchiaiata di robiola ed erba cipollina tagliuzzata.

"La barbabietola si sposa bene con i formaggi freschi e cremosi, ma puoi provare ad arricchire il risotto anche con una crema di taleggio e panna".

Preparazione 15 min.
Cottura 30 min.

Preparazione 10 min.
Cottura 25 min.

Con salsiccia campana e friarielli

Per 4 persone
360 g di riso Arborio - 350 g di salsiccia campana - 400 g di friarielli sbollentati - 40 g di burro - 1 l di brodo vegetale - mezza cipolla - parmigiano - vino bianco - olio extravergine - sale - pepe

Condisci i friarielli con olio, sale e pepe. Trita la cipolla e falla dorare in una padella con un giro d'olio e la salsiccia sbriciolata. **Unisci il riso** e lascialo tostare, poi versa il vino bianco e fallo sfumare. Copri con il brodo bollente e porta il riso a cottura unendo poco brodo quando si asciuga. **Quando è cotto** unisci i friarielli conditi. Spegni il fuoco, aggiungi il burro, il parmigiano grattugiato e fai mantecare con il coperchio per 2 minuti. Infine servi con una macinata di pepe nero.

Giallo con code di gambero

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 25 minuti

360 g di riso Arborio - 20 code di gambero - 1 l di brodo vegetale - 1 porro - 1 spicchio d'aglio - 1 bustina di zafferano - burro - vino bianco - olio evo - prezzemolo peperoncino - sale - pepe

In un tegame con un giro d'olio, il peperoncino e lo spicchio d'aglio salta le code di gambero e sfuma con il vino bianco. Poi aggiungi poco prezzemolo tritato e regola sale e pepe. In un ampio tegame con un giro d'olio fai appassire il porro a tocchetti.
Versa il riso e fallo tostare fino a quando i chicchi diventano trasparenti. Coprili quidi con il brodo bollente e lascia cuocere per 10 minuti, aggiungendo altro liquido quando serve. Poi insaporisci con lo zafferano sciolto in un mestolino di brodo e termina la cottura.
Spegni il fuoco, aggiungi le code di gambero, avendo cura di tenerne da parte qualcuna per decorare. Infine unisci una noce di burro, metti il coperchio e lascia mantecare per 2 minuti. Guarnisci con i gamberi tenuti da parte e servi.



Alla cacio e pepe

Per 4 persone
360 g di riso Roma - 300 g di pecorino grattugiato - 40 g di burro - 1 l di brodo vegetale - mezza cipolla - parmigiano - vino bianco - olio evo - sale - pepe nero in grani

Tosta in una padella abbondante pepe nero in grani e tieni da parte. In una ciotola a parte mescola il pecorino con poco brodo caldo e una noce di burro.
Sminuzza la cipolla e falla dorare in un tegame capiente con una noce di burro. Quando ha preso colore, versa il riso e lascialo tostare fino a quando i chicchi iniziano a diventare trasparenti.
Sfuma con il vino bianco, poi copri con il brodo vegetale bollente e porta a cottura versando altro brodo quando il riso si asciuga. A fine cottura unisci la crema di pecorino, mescola e spegni il fuoco. Aggiungi il burro, il parmigiano e fai mantecare con il coperchio per 2 minuti. Prima di servire spolverizza il risotto con il pepe tostato.







le varietà DI RISO *PIÙ ADATTE*

La varietà più usata per i risotti è il Carnaroli: chicco grande, ricco di amido è il primo per la tenuta in cottura. Divide il podio con il Vialone nano, che assorbe i condimenti e tiene sempre la cottura. Valido anche l'Arborio: il chicco è sempre grande ma ha meno amido e richiede più attenzioni in cottura. Infine il Roma: chicco piccolo ma consistente. Ottimo in cottura rende bene anche per fare il sushi.

potere saziante

Ricco di amido il riso in cottura assorbe grandi quantità di liquidi, arrivando anche a triplicare il proprio peso, per questo, a parità di peso da crudo, è più saziante della pasta.

freschi E ANCHE *ESSICCATI*

Sodi, compatti e intensamente profumati i porcini in cucina dettano legge. Sono perfetti freschi e anche secchi, anzi il consiglio è di aggiungerne sempre qualcuno essiccato, perché quelli secchi si possono cuocere più a lungo e hanno il tempo di sprigionare tutto il loro aroma, soprattutto se usi anche l'acqua (filtrata) in cui li hai fatti rinvenire.

giallo come l'oro

Spezia antica e preziosa lo zafferano è perfetto con il riso, nella ricetta tradizionale si usa con il midollo degli ossibuchi, con i porcini il risotto è più light ma ugualmente saporito.

Allo zafferano con porcini secchi e freschi

Per 4 persone

360 g di riso carnaroli - 4 porcini freschi medi - 50 g di porcini secchi - 1 spicchio d'aglio - 1 l di brodo vegetale - 1 bustina di zafferano vino bianco - burro - olio extravergine - nepitella - sale - pepe - Grana Padano Dop in sfoglie

Immergi i funghi secchi in una ciotola d'acqua calda e pulisci quelli freschi. Poi tagliali tutti a pezzetti e filtra l'acqua in un colino. In un tegame capiente con un giro d'olio lascia insaporire i funghi secchi pochi minuti.
Versa il riso e fallo tostare per 2 minuti, quindi sfuma con il vino bianco e copri con l'acqua dei funghi filtrata, quindi mescola per amalgamare e copri con il brodo bollente. Prosegui la cottura per 13 minuti aggiungendo un mestolino di liquido ogni volta che il riso ha assorbito il brodo messo in precedenza.
In una padella a parte con l'olio e l'aglio salta i funghi freschi per 5 minuti, elimina l'aglio e insaporisci con la nepitella e il sale. Aggiungili al risotto assieme allo zafferano sciolto in un mestolino di brodo. Spegni il fuoco, unisci un pezzetto di burro, il Grana Padano, fai mantecare con il coperchio per 2 minuti e servi.

Preparazione 20 min.

Cottura 25 min.

Con crema di piselli e menta

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 30 minuti

360 g di riso Arborio- 1 l di brodo vegetale- 1 cipolla - 350 g di piselli surgelati - 10 foglie di menta - olio extravergine - parmigiano grattugiato - sale - pepe

Fai appassire in un tegame con un giro d'olio mezza cipolla tritata, aggiungi i piselli ancora surgelati, un mestolino di brodo vegetale bollente e lascia cuocere per 10 minuti. Preleva la metà dei piselli, passali al mixer assieme alle foglie di menta e poco brodo bollente per ottenere una crema omogenea e tienila da parte.
In un ampio tegame con un giro d'olio lascia colorire la cipolla rimasta, quindi versa il riso e fallo tostare. Coprilo con il brodo bollente e cuocilo per 10 minuti, unendo il liquido caldo poco per volta mescolando.
Aggiungi la crema di piselli e menta e quindi termina la cottura. Spegni il fuoco, unisci i piselli interi, il formaggio grattugiato e lascia mantecare col coperchio per 2 minuti. Distribuisci il risotto nei piatti, decora con foglioline di menta fresca: e servi subito.





Preparazione 15 min.

Cottura 20 min.

Radicchio e taleggio

Per 4 persone
360 g di riso Cardaroli - 1 cespo di radicchio - 150 g di taleggio - 1 l di brodo vegetale - mezza cipolla -30 g di burro - 50 g di mandorle - parmigiano - olio extravergine - sale - pepe

Trita la cipolla e falla appassire in un tegame con l'olio extra vergine di oliva. Poi aggiungi 10 foglie di radicchio tagliate a striscioline e fai colorire 5 minuti. **Versa il riso**, fallo tostare e portalo a cottura a fiamma bassa, aggiungendo il brodo bollente poco alla volta mescolando. Taglia il taleggio a dadini e uniscilo al riso, pochi minuti prima della fine della cottura. **Quando è pronto**, spegni il fuoco, aggiungi il burro e il formaggio grattugiato. Poi metti il coperchio, lascia mantecare il risotto 2 minuti. Infine decora con le mandorle tritate grossolanamente e servi.

MEGLIO l'olio o il burro?

Qui il contrasto si fa aspro: essendo una ricetta del Nord Italia il risotto dovrebbe essere cotto nel burro, ma nel tempo i gusti si sono evoluti e oggi qualche palato lo trova troppo ricco, troppo grasso, insomma troppo. E quindi? La nostra soluzione è salomonica: usali tutti e due. Prima tosti il riso nell'olio, ma a fine cottura lo fai mantecare con una bella noce di burro, meglio se freddo di frigorifero, aggiungi anche il formaggio grattugiato, poi chiudi il coperchio e attendi 2 minuti: assaggerai un risotto cremoso e ricco al punto giusto!

"Una ricetta dedicata agli amanti dei formaggi, che apprezzeranno il gusto morbido e fondente della fontina".

Preparazione 15 min.

Cottura 25 min.

"La coppia gastronomica perfetta: il gusto amarognolo del radicchio si stempera nella dolcezza cremosa del taleggio".

Fontina, timo e nocciole

Per 4 persone
360 g di riso Carnaroli - 1 scalogno - 200 g di fontina - 1 l di brodo vegetale - parmigiano - 50 g di nocciole - vino bianco - burro - olio extravegine - timo - sale - pepe

Versa lo scalogno tritato in un ampio tegame con un giro d'olio e lascialo appassire. Poi aggiungi il riso, mescola e fallo tostare fino a quando i chicchi sono ben lucidi. **Unisci il vino bianco** e lascialo evaporare. Copri con il brodo bollente e porta il risotto a cottura aggiungendo un mestolo di liquido e mescolando quando si asciuga. Riduci la fontina a cubetti. **Quando il risotto è cotto** spegni il fuoco, unisci una noce di burro, i cubetti di fontina, il formaggio grattugiato e copri con il coperchio. Lascia mantecare per 2 minuti. Guarnisci con foglioline di timo e le nocciole spezzettate grossolanamente.





GUSTO E VERSATILITÀ, TUTTO VEGETALE

GOLOSE PENNETTE AL GUSTO DI SALMONE VEG

Tempo di preparazione: 20 minuti

Ingredienti per 2 persone:
70g cubetti vegetali GOOD&GREEN
200g pennette, 100ml panna da cucina di soia 1 scalogno, olio EVO, pepe nero, sale

Soffriggere lo scalogno tritato finemente nell'olio in una padella e aggiungere i cubetti veg. Versare la panna e mescolare bene il tutto.
Cuocere la pasta al dente. Quando pronta, versare nel condimento e mantecare per un po' a fuoco basso. Aggiungere pepe nero e la pasta al salmone veg è pronta!



Gli affettati vegetali **GOOD&GREEN**, nelle linee Biologico e Gourmet, sono realizzati con il Mopur®, una ricetta che prevede l'uso di Lievito Madre e farine biologiche. in un processo produttivo naturale con cottura ad acqua calda che preservano le proprietà nutritive.

RICCHI DI PROTEINE, POVERI DI GRASSI, IDEALI AL NATURALE E PERFETTI PER SCATENARE LA TUA FANTASIA IN CUCINA



WWW.FELSINEOVEG.COM - SHOP.FELSINEOVEG.COM

zabaione

Un dolce al cucchiaio semplice e versatile, proposto in tre versioni: classica con il Marsala, con il cacao oppure profumato al caffè

DI **ANDREA GATTI** FOTO DI **ANTONIO BAGNANO**
STYLING **ROBERTA MONTALTO**

Una coppetta di bontà

La crema di zabaione si accompagna benissimo con biscottini integrali, le classiche lingue di gatto, o dolci semplici come la torta di mele o l'amor polenta fatto con farina di mais.

1

PREPARA LA BASE

Una preparazione classica della pasticceria i cui ingredienti di base sono uova freschissime e zucchero, a cui solitamente si aggiunge un vino liquoroso come il Marsala o il vin santo. Per prima cosa monta con le fruste elettrichei 80 g di tuorli con 80 g di zucchero, fino a quando il composto risulterà spumoso e chiaro. Unisci 80 g di Marsala e cuoci in un pentolino fino a raggiungere gli 80°. Montalo di nuovo con le fruste finché non si sarà raffreddato.

2

COMPONI LE VARIANTI

Crema per farciture

Monta con le fruste lo zucchero e i tuorli con l'amido di mais e di riso. Metti latte e liquore in un pentolino e scaldali, incorpora il composto e fai bollire finchè si addensa. Versa in una pirofila copri con la pellicola a contatto e metti in frigo.



80 g di Marsala



17 g di amido di mais



17 g di amido di riso



240 g di latte

Freddo con cacao e cannella

Metti tuorli, zucchero e 1 pizzico di cannella in un pentolino e cuoci a bagnomaria montando con una frusta. Quando il composto sarà chiaro aggiungi il Marsala e monta ancora. Versalo nelle coppette, spolverizza con il cacao e metti in frigo.



cacao amaro



cannella

Al caffè e pistacchi

Metti in un pentolino il caffè e lo zucchero; porta a bollore fino a ottenere uno sciroppo molto denso. Monta i tuorli per 5 minuti e intanto versa a filo lo sciroppo. Continua a montare finché non si sarà raffreddato. Versalo nelle coppette e decora con la granella di pistacchi.



40 g caffè espresso



40 g granella di pistacchi

L'oro verde di Bronte

Il pistacchio verde di Bronte Dop di Pistì viene raccolto ogni 2 anni in modo che la pianta abbia tempo di assorbire le sostanze nutritive dalla terra lavica dell'Etna su cui cresce.



3

DA BEVANDA A DESSERT

Nato come bevanda calda da bere per "tirarsi su" durante le giornate più fredde, lo zabaione è un perfetto dessert al cucchiaio da fine pasto, ma si utilizza anche come crema per farcire bignè, torte a strati, millefoglie, pasticcini. Per i più piccoli se ne può preparare una variante analcolica preparata solo con uovo sbattuto, zucchero e una spolverata di cannella.

RICETTE DI **F. PARRAVICINI** FOTO DI **F. ARIATTA**

zafferano

Conosciuto anche come **"oro rosso", lo zafferano è una spezia preziosa** con una tradizione antica che deriva dall'Asia, dove veniva usato per tingere tessuti, nella cosmesi e come medicamento. Nel nostro Paese vengono prodotti tra i 450 e i 600 kg di zafferano. La regione più conosciuta in Italia per la sua produzione è **l'Abruzzo e in particolare l'altopiano di Navelli,** ma anche la Sardegna e le Marche. Regala ai piatti il caratteristico colore giallo e ha un sapore delicato e raffinato. Il suo prezzo è alquanto elevato, soprattutto a causa della resa molto bassa rispetto alla minuziosa lavorazione che richiede. Il suo fiore viola, il Crocus Sativus, racchiude tre stimmi rossi da cui si ricava la spezia, che vengono separati a mano dal fiore ed essiccati entro il più breve tempo possibile a temperature controllate.

QUELLO DOP
La varietà abruzzese ha ottenuto nel 2005 il marchio DOP dalla Comunità Europea.

Il costo
Il prezzo di questa spezia, pur essendo sempre elevato, varia in base a qualità e provenienza. Si aggira a 20-30 euro al grammo per uno zafferano italiano di qualità.



UNA SPEZIA preziosa

In Italia, lo zafferano si raccoglie tra la fine di ottobre e l'inizio di novembre, all'alba, prima che gli stimmi, i filamenti rossi, si aprano, per preservare il sapore e l'aroma. Poi vengono collocati su setacci, quindi essiccati. Da ogni fiore si ricavano 3 pistilli. Per produrre un chilo di zafferano sono necessari circa 200.000 fiori e 600 ore di faticoso lavoro.

PRENDI NOTA

GELATO INDIANO

Il Kulfi è un gelato indiano preparato solo con il latte intero che viene fatto ridurre a fuoco lento, più compatto e denso rispetto a quello occidentale. La perdita di volume condensa il latte conferendogli un sapore toffee. Una volta condensato, si procede all'aggiunta di zafferano per il Kesar Kulfi, mango, rose o pistacchi.



Spaghetti alla chitarra con vongole e broccoli

Preparazione **20 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di spaghetti alla chitarra secchi - 400 g di vongole veraci già spurgate - 1 spicchio d'aglio - 2 rametti di prezzemolo - 2 bustine di zafferano - 150 g di broccoli - olio extravergine - sale - pepe



Sciacqua bene le vongole per eliminare le ultime impurità. Rosola lo spicchio d'aglio in una padella ampia con un filo d'olio. Aggiungi i gambi del prezzemolo e le vongole, copri e cuoci a fiamma media per 4-5 minuti finché le valve si saranno aperte.



Scola le vongole e tienile in caldo, filtra la loro acqua attraverso un colino foderato con un telo per eliminare ogni residuo, versandol,a in una ciotola, poi stemperaci lo zafferano sbattendo con la frusta finché sarà ben sciolto in modo uniforme.



Rosola i broccoli tagliati a pezzettni piccoli in una padella con poco olio poi unisci l'acqua delle vongole. Lessa intanto la pasta al dente, scolala e uniscila nella padella con il sugo. Fai insaporire a fiamma media, poi suddividila nei piatti e servila con le vongole.

la ricetta in più

Paella veloce con frutti di mare

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 30 minuti

300 g di cozze cotte - 250 g di riso parboiled - 300 g di vongole cotte - 8 gamberoni - 150 g di seppie - 150 g di calamari - 100 g di piselli surgelati - 1 peperone verde - 1,5 l di brodo di pesce - 2 bustine di zafferano - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine - sale

Taglia le seppie e i calamari a cubetti di 2 cm circa. Riscalda l'olio nella paellera e quando è pronto salta i gamberi per 1 minuto. Toglili dal fuoco e lasciali da parte al caldo. **Aggiungi le seppie** e i calamari tagliati a pezzetti e falli soffriggere fino a farli dorare. A questo punto, unisci 1 spicchio d'aglio tritato e soffriggi il tutto fino a doratura. Aggiungi il peperone a pezzetti e mescola. **Unisci il riso** e fallo insaporire a fuoco vivo per 2-3 minuti. Poi versa poco brodo in cui avrai sciolto lo zafferano e i piselli sbollentanrti e prosegui la cottura per circa 20 minuti, unendo altro brodo man mano che il precedente si asciuga. Quando il riso sarà al dente, aggiungi le cozze e le vongole e fai insaporire mescolnado, poi servi decorando con i gamberoni.



CLASSICO ma non troppo



NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Chicche con crema di zucca e gamberi

Lessa 1 kg di **patate rosse** per 40 minuti e schiacciale da calde. Unisci 350 g di **farina**, 15 g di sale e impasta velocemente per avere un panetto morbido ma compatto. Aiutati con della **semola** di grano duro rimacinata per formare delle chicche a mano e poi mettile su un canovaccio pulito e spolverato con la semola. Intanto pulisci 300 g di **zucca**, tagliala a dadini e scottala in padella con olio, 1 spicchio d'**aglio**, rametti di **rosmarino** e **salvia** interi. Rimuovi gli odori, bagna con acqua coprendo fino a un palmo e cuoci dolcemente per 20 minuti; aggiusta di sale e di pepe prima di frullare fino a ottenere una purea liscissima. Pulisci 20 **gamberoni**: butta teste e carapaci in una pentola lasciando sfrigolare con olio, aglio e aggiungi 1 **carota**, 1 costa di **sedano**, 1 **scalogno**, la scorza di 1 **limone** (senza parte bianca). Sfuma con 80 g di **vino bianco** e poi copri con acqua lasciando cuocere 20/30 minuti. Filtra e lascia restringere bene il tutto per ottenere una salsina densa. Scotta in padella con olio i gamberi e sfuma con 1 bicchierino di **brandy**. Lessa le chicche di patate in acqua bollente salata, appena salgono a galla scolale in una casseruola con burro e salvia. Quando le chicche si sono insaporite versa la crema di zucca, mescola velocemente e servi guarnendo con 5 gamberi per piatto, nappa con la salsa di gamberi, aggiungi qualche fogliolina di salvia e una macinata di pepe nero. Gusta subito.

Il tocco in più
Se vuoi aggiungere una nota croccante ti consiglio la frutta secca, spadellata solo per pochi istanti subito prima di guarnire il piatto.

"La salsa serve a rendere più saporiti i gamberi, se non hai tempo per realizzarla puoi anche farne a meno, ma sicuramente il gusto ne risentirà".

e in più...

SAPORI antichi

Clima autunnale e noiosa giornata di pioggia? Prepara le ricette della nonna che richiedono lunghe ore di cottura ai fornelli! Piatti di tradizione che sono facili ma di grande effetto, gusto e soddisfazione: tutti si leccheranno i baffi

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

organizza IL TUO tempo

5 ore prima

Prepara il dolce
Ritaglia e inforna le basi di pasta frolla. Cuoci le castagne con il latte e lasciale raffreddare, poi passale allo schiacciapatate versandole in un contenitore ermetico poi metti il composto a riposare in frigorifero.

4 ore prima

Cuoci il sugo
fai il soffritto di verdure, rosola la carne, poi prosegui la cottura irrorandolo ogni tanto con brodo e vino.

20 min. prima

Cuoci la pasta
Porta a ebollizione la pentola con l'acqua salata per la pasta e nel frattempo termina la cottura del sugo alla genovese. Estrai intanto anche la crema di castagne dal frigorifero, lasciala rinvenire a temperatura ambiente, spremila con lo schiacciapatate all'interno dei gusci di frolla. Conserva le tartellette al fresco, fino al momento di servirle.



Gira pagina e trovi le ricette complete



Sugo di carne alla genovese

Partenopea verace
Nonostante il nome, la genovese è una ricetta assolutamente napoletana. Sembra che nei secoli passati siano arrivati in città numerosi cuochi e osti liguri che servivano sulle navi e proponevano la loro ricetta tipica, il 'tòcco alla genovese', che poi da loro ha preso il nome.

Tartellette al Mont Blanc

Dolcetti scenografici
Queste golosissime preparazioni con i frutti dell'autunno sono ideali da servire in monoporzione.



Ziti con il sugo alla genovese

Ricco e sontuoso
A Napoli il primo di pasta è un must immancabile. Un altro formato della tradizione per questa ricetta sono le candele, variante degli ziti, leggermente più grandi di diametro, che si cuociono nello stesso modo.

Ziti con la genovese

Preparazione 20 min.

Cottura 180 min.

Per 4 persone

320 g di ziti - 800 g di cappello del prete o scamone di vitellone o manzo in un solo pezzo - 800 g di cipolle bionde - 2 carote - 1 costa di sedano - 250 ml di vino bianco - salvia - rosmarino - brodo vegetale - 30 g di burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Spella le carote e tagliale a pezzettini, priva le coste di sedano dei filamenti e tagliale a rondelle. Trita tutto con 2-3 foglie di salvia e gli aghetti di un ciuffetto di rosmarino. Spella le cipolle e tagliale a fettine molto sottili. Scalda in una casseruola il burro con un filo d'olio. Unisci la carne e rosolala su tutti i lati.
2 Aggiungi le cipolle, il mix preparato, copri e cuoci a fuoco basso per circa 2 ore. Gira spesso la carne e irrora di tanto in tanto con poco brodo caldo. Scoperchia, regola di sale e pepe e alza la fiamma, in modo da rosolare la carne e far restringere il fondo di cottura. Bagna con il vino, poco per volta, e lascialo evaporare. Abbassa la fiamma e prosegui la cottura per 30-40 minuti unendo poco brodo caldo, se il fondo si asciuga.
3 Togli la carne dalla casseruola e sfilacciala. Cuoci intanto gli ziti, spezzettati con le mani in 4-5 pezzi, al dente in acqua bollente salata. Scola gli ziti e mettili nella casseruola con il fondo di cottura e gli sfilacci di carne. Fai insaporire mescolando per 1-2 minuti e servi subito.

Anche con altri tagli di carne, salumi o pesce

Varianti multiformi
La fantasia dei napoletani si è naturalmente scatenata anche su questa ricetta: alcuni usano anche pancetta e lardo, tagli poveri da quinto quarto, polpo, spada, tonno e così via...

UNA RICETTA per due

La genovese dà origine a due diverse preparazioni: si può servire la carne come un secondo a sé stante, oppure sfilacciata o tagliuzzata a pezzettini e irrorata con il fondo di cottura cremoso delle verdure, diventa un gustoso condimento per la pasta.


1


2


3







CUZZETIELLO napoletano

Nato come soluzione casalinga per riciclare gli avanzi del giorno precedente, creando una deliziosa merenda, è stato trasformato poi in un vero e proprio street food di tradizione dai ristoratori. Preparato con le estremità del pane cafone, tipico campano, si farcisce anche con altre specialità, come la parmigiana, salsiccia e friarielli e così via.

Versione street food

Preparazione 10 min.

Cottura 5 min.

Per 4 persone

400 g di pezzi di carne di genovese avanzato - 4 estremità di pane cafone oppure di ciabatta o di baguette

1 Sfilaccia o taglia a pezzettini piccoli la carne avanzata e scaldala per 1-2 minuti, mescolando spesso. Scalda il fondo di cottura avanzato.
2 Taglia il pane, ricavando le parti esterne del filone, le estr emità che formano delle tasche e svuotale della mollica. Scalda il pane sotto il grill per 2-3 minuti, oppure nel forno già caldo a 120° per 5-6 minuti, girandole a metà cottura.
3 Farcisci le tasche di pane con gli sfilacci, irrorali con un po' di fondo di cottura caldo, avvolgile con un tovagliolo di carta e servile calde.



Delizioso stufato di carne per un secondo di tradizione

Tecniche di cottura
La genovese è un delizioso secondo preparato con la tecnica dello stufato (o brasato), in cui i liquidi di cottura si aggiungono man mano poco per volta. Se invece si versa il liquido tutto insieme una sola volta, è detto stracotto.

Tartellette con il Mont Blanc

Per 6 persone

1 confezione di pasta frolla pronta fresca - 500 g di castagne già cotte sottovuoto o surgelate - 500 ml di latte - 100 g di zucchero semolato fine - 80 g di cioccolato bianco - 1 baccello di vaniglia- burro - sale - zucchero a velo

1 Metti le castagne in una casseruola, versa il latte, aggiungi il baccello di vaniglia, inciso nel senso della lunghezza, e un pizzico di sale, copri e cuoci a fiamma bassa per circa 15 minuti (se il fondo si asciuga troppo, aggiungi ancora poco latte caldo). Unisci lo zucchero semolato e prosegui la cottura per 1-2 minuti, mescolando.
2 Elimina la vaniglia e passa le castagne al passaverdure, unendo latte di cottura fino a ottenere un composto morbido ma denso. Versalo in una ciotola, lascialo intiepidire. Fodera 6 stampini da crostatina unti con la pasta frolla pronta, disponi su ciasuno un foglietto di carta da forno, aggiungi una manciata di legumi secchi e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 10-12 minuti. Elimina carta e legumi e cuoci ancora per 2 minuti, poi lascia raffreddare. Fai fondere il cioccolato a bagnomaria o al microonde e spennella il fondo delle crostatine.
3 Spolverizza lo schiacciapatate con poco zucchero a velo, trasferiscici poco per volta il purè di castagne e fallo scendere all'interno delle crostatine, formando delle montagnole. Servi decorando con scagliette di cioccolato fondente, violette candite e panna montata.

Preparazione 45 min.

Cottura 40 min.

Prepara tutto in anticipo e monta i tortini al momento

Prima di andare a tavola
Puoi preparare il composto di castagne anche il giorno prima e conservarlo in frigorifero, facendolo rinvenire a temperatura ambiente per 15 minuti prima di usarlo. Il cioccolato bianco serve per non far inumidire la frolla, in questo modo la crostatina resterà più croccante.


1


2


3

RICETTE DI **F. PARRAVICINI** FOTO DI **F. ARIATTA**



FORMAGGIO DOP
Nel 1996 la Commissione Europea ha concesso alla fontina la Dop, Denominazione d'Origine Protetta.

Fontina

Formaggio di alpeggio di montagna, ha origini che risalgono al 1200 e il suo nome sembra derivi dalla famiglia Fontin oppure dal nome del villaggio di Fontinaz. Nella Valle d'Aosta la preparazione della fontina è considerata un'arte che si tramanda da generazioni. È un formaggio **dal profumo di latte, dal sapore dolce e dalla pasta morbida ed elastica**, di colore avorio o giallo paglierino, più o meno intenso in base alla stagionatura. Una forma di fontina **pesa tipicamente tra i 7,5 e i 12 chili**. Possiede un elevato valore energetico e si presta a essere utilizzato in cucina per preparare piatti gourmet, anche grazie alla sua facilità a fondere.



FIDATI SOLO dell'originale

La fontina si trova in alta posizione, e in buona compagnia con altri formaggi d'eccellenza italiani, nella poco ambita classifica dei prodotti alimentari più "imitati". Per aiutare il consumatore a riconoscere le imitazioni, ogni forma di fontina possiede marchi di origine impressi sulle forme che riportano l'acronimo CTF (Consorzio Tutela Fontina) insieme a un numero che è identificativo del produttore.

PRENDI NOTA

GOLOSA FONDUTA

Simbolo di convivialità, la fonduta è il piatto ideale da gustare in una serata tra amici. L'ingrediente principale è la fontina valdostana, ma anche Piemonte e Svizzera se ne contendono la paternità. Fu citata la prima volta da Pellegrino Artusi come una preparazione a base di fontina, burro, rossi d'uovo e latte e la consistenza di una crema densa.



Scaloppina alla valdostana

Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

8 fettine di vitello - 150 g di fontina classica - 200 g di prosciutto cotto - 30 g di farina 00 - 50 g di burro - qualche foglia di salvia - rosmarino - sale - pepe



Taglia la fontina a fette sottili, dello spessore di circa 2, 2 millimetri. Infarina le fettine di vitello (devono essere sottili, nel caso battile leggermente con l'aiuto di un batticarne).



Rosola le fette di carne delicatamente in una padella con una noce di burro, a fiamma dolcissima, fino a quando avranno preso un bel colore dorato. Aggiungi la salvia e il rosmarino e aggiusta di sale e pepe.



Adagia il prosciutto distribuendolo su ognuna delle fette senza schiacciarlo, disponi sopra le fette di fontina. Copri con il coperchio e completa la cottura per un paio di minuti, giusto il tempo che il formaggio si sciolga. Se serve versa un pochino di acqua in modo che con il fondo di cottura si formi una cremina con cui nappare lle scaloppine.

la ricetta in più

Gnocchi alla bava

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 35 minuti

500 g di patate - 125 g di farina - 200 g di fontina - 200 ml di latte - 2 cucchiai di panna - sale

Immergi le patate in abbondante acqua fredda leggermente salata. Cuocile per circa 30 minuti dall'inizio del bollore. Scolale e sbucciale, quindi passale in uno schiacciapatate e fai intiepidire. **Unisci la farina** setacciata alle patate e lavora con le mani fino a ottenere un composto omogeneo. Dividi il panetto in pezzi e ricavane dei filoncini di 2 cm di spessore e con un tarocco dividili in tanti tocchetti formando così gli gnocchi. **Prepara la crema**: taglia la fontina a pezzetti; scalda il latte in un tegame, unisci il formaggio e 1 cucchiaio di panna fresca, mescola a fiamma bassa fino a quando la fontina sarà completamente sciolta, senza formare grumi. Intanto cuoci gli gnocchi in acqua bollente salata e scolali quando vengono a galla. Aggiungili in padella con il condimento e amalgama.



DI **MICHELA SASSI**

casseruole

1

Cottura in acqua

Molto resistenti e durature, le casseruole in acciaio inox sono adatte alla cottura con abbondanti liquidi e quindi per bollire la pasta, lessare verdure, pesce e carne. L'acciaio però non diffonde il calore in modo uniforme e i cibi rischiano di attaccarsi. Per evitare questo inconveniente spesso le pentole in acciaio sono dotate di un termodiffusore, un disco di alluminio applicato sul fondo, che le rende adatte anche all'induzione.

2

Preparazioni veloci

Le pentole antiaderenti sono di alluminio rivestito di politetrafluoroetilene (PTFE), che possiamo semplificare in teflon. Oltre al teflon si usano anche la ceramica e la pietra. Sono ideali per evitare di bruciare i cibi e quindi per le verdure saltate e le frittate. Pensate per cotture veloci, se stanno a lungo sui fornello o nel forno acceso possono deteriorarsi.

3

A fuoco lento

Particolarmente versatili le pentole in ghisa sono adatte per la cottura alla piastra, in forno, sui fornelli, sul barbecue e sui piani di cottura a induzione. La ghisa trattiene il calore e lo diffonde lentamente e in modo uniforme una caratteristica perfetta per cotture lunghe a fuoco basso come brasati e stufati. Inoltre consentono di terminare la cottura anche a fuoco spento, con conseguente risparmio di energia.

design funzionale

Alte prestazioni

Prodotta in alluminio pressofuso antiaderente fa parte della linea Aroma, caratterizzata da alte prestazioni grazie al rivestimento in titanio e all'indicatore che segnala il momento giusto per iniziare la cottura. Il design innovativo prevede il bordo con beccuccio per servire con precisione e il coperchio in vetro con pomolo reggicoperchio ideale per tenere pulito il piano di lavoro (Casseruola fonda con coperchio Ø cm 20-24 **Lagostina** Linea Aroma).

Spezzatino di vitello alla zucca

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 70 minuti

600 g di polpa di vitello a bocconcini - 400 g di polpa di zucca - 300 ml di brodo vegetale - 1 carota - mezzo porro - 100 g di farina di riso - 1 rametto di rosmarino - 1 bicchierino di Marsala secco - olio extravergine - burro - prezzemolo - noce moscata - sale - pepe

Pulisci, lava e trita il porro e la carota. Scalda poco olio e una noce di burro in un tegame, unisci il trito di verdure e fai colorire a fuoco basso. **Versa la farina** di riso in una fondina, con una macinata di noce moscata, un pizzico di sale e mescola con cura. Passa i bocconcini di vitello nella farina. Trasferiscili nel tegame, alza la fiamma e lascia rosolare la carne da ogni lato. Irrora con il Marsala e lascia sfumare 2 minuti. **Aggiungi il rosmarino**, il brodo vegetale, abbassa la fiamma, copri e lascia cuocere per 30 minuti. Infine, unisci allo spezzatino la polpa di zucca, tagliata a pezzettoni. Regola sale, pepe e cuoci ancora per 30 minuti. Se ti piace, guarnisci con qualche fogliolina di prezzemolo.



UN AIUTO INDISPENSABILE in cucina

TUTTO SOTTO CONTROLLO

Pentola in acciaio inossidabile d'alta qualità, solida e con finiture curate. Dotata di spesso fondo sandwich a tre strati, ha il coperchio in vetro e acciaio inox provvisto di pratico foro per la fuoriuscita del vapore, che garantisce un controllo sul cibo durante la cottura (Pentola con coperchio Linea Delight, **Tescoma**,o€ 86,90).



COLORATA E VERSATILE

La casseruola che coniuga bellezza, versatilità e qualità è disponibile in due versioni: con uno o due manici. Il rivestimento esterno, resistente alle alte temperature, è di un vivace colore rosso mattone e i manici hanno la finitura soft touch effetto legno (Linea Rustic Stone, **Tognana**, €21).



SALSE SEMPRE PERFETTE

In acciaio con rivestimento antiaderente è perfetta per preparare salse e particolari intingoli grazie al rivestimento interno che evita ai condimenti di attaccarsi al fondo (casseruola con coperchio Ø cm 16 **KnIndustrie,** prezzo su richiesta).



DAL FORNELLO AL FORNO

Un modello funzionale e comodo grazie ai manici che si attaccano e staccano in un click per passare dal piano cottura al forno. Ideale per cucinare senza grassi aggiunti grazie al rivestimento antiaderente in 4 strati. È adatta a tutti i piani cottura, induzione inclusa (casseruola con coperchio Ø cm 20, Linea Easy Clic, **Casanova,** € 23,90).



crostate
DAL CUORE MORBIDO

Pensi che la crostata sia un dolce troppo casalingo per essere un dessert d'effetto? Queste tre versioni: al lemon curd, con cioccolato e caramello salato e con frutti di bosco, ti faranno cambiare idea!

A CURA DI **FEDERICA ESTI** RICETTE DI **METELLA RONCONI**



2



1



3

LA PASTA FROLLA

Per 6-8 persone

Taglia a pezzetti 140 g di **burro** freddo da frigorifero e mettilo in un robot da cucina; unisci 250 g di **farina 00** e mixa fino a ottenere un composto sabbioso. Aggiungi 100 g di **zucchero a velo**, la scorza grattugiata di 1 limone non trattato o la polpa di 1 baccello di vaniglia, 2 **tuorli** e 1 pizzico di sale. Frulla velocemente, forma un panetto compatto e avvolgilo con la pellicola. Metti in frigo per almeno 1 ora.

1 Con lemon curd e panna

Tira la pasta frolla fino a ottenere uno spessore di 3-4 mm. Avvolgi la pasta sul matterello e stendila in una tortiera da crostata da 24 cm, tagliando l'eccesso dai bordi. Metti in frigo per 30 minuti. Con i rebbi di una forchetta bucherella il fondo. Procedi quindi con la cottura alla cieca: metti un foglio di carta forno sulla frolla, poi versaci sopra le sferette in ceramica o 2-3 manciate di legumi. Cuoci in forno statico preriscaldato a 170° per 15-20 minuti. Estraila dal forno, elimina le sfere e la carta e rimettila in forno per altri 10 minuti per dorare il fondo. Per il **lemon curd**: in una casseruola mescola 100 g di **burro**, 220 g di **zucchero** semolato, 30 g di **amido di mais**. Unisci 180 g di succo e la scorza di 1 **limone**; scalda a bagnomaria e porta a 40°. Unisci 60 g di **tuorli** e 150 g di uova intere; versa a filo all'interno del composto e porta la crema a 80°. Metti la crema in una ciotola, quindi lascia raffreddare a temperatura ambiente, poi riempi la base di frolla e mettila in frigorifero a rassodare. Prima di servire, monta 200 ml di **panna fresca** ben fredda e stendila con una spatola sulla superficie della torta.

2 Cioccolato e caramello al burro salato

Per la frolla al cacao, togli 40 g di farina 00 e sostituiscila con la stessa quantità di **cacao amaro setacciato**. Cuocila alla cieca in uno stampo da 26 cm nel forno caldo a 160° per 20-25 minuti. Prepara il caramello: metti un terzo di 140 g di **zucchero** in una casseruola e accendi il fuoco. Quando è fuso, aggiungi il secondo terzo e continua fino a quando lo avrai messo tutto. Aggiungi, poco a poco, 150 g di **panna calda** facendo molta attenzione (potrebbe schizzare). Gira con una spatola per incorporare. Continua a cuocere sul fuoco fino a 108°, a questo punto inserisci 100 g di **burro salato** e mescola. Se necessario, emulsiona con un mixer a immersione. Versa uno strato sottile nel guscio di frolla. Adesso fai la **ganache al cioccolato**: scalda 150 g di **panna** in un tegame; intanto trita finemente 150 g di **cioccolato fondente** e mettilo in una ciotola. Versaci sopra la panna calda e mescola per favorire l'emulsione. Aggiungi 50 g di burro a pezzetti. Versala nel guscio di frolla sopra il caramello. Metti qualche fiocco di **sale di Maldon** e decora con fili di cioccolato fuso.

3 Con frutti di bosco e crema di yogurt e mascarpone

Cuoci la frolla alla cieca in uno stampo da 24 cm usando pesetti o legumi, a 200° per 15 minuti. Sforna, elimina i legumi e inforna ancora per 10-15 minuti. Intanto prepara la crema: lavora delicatamente 180 g di **mascarpone**, 300 g di **yogurt** al naturale, 60 g di **zucchero** e la scorza di 1/2 limone grattugiata e alcune foglioline di **menta** spezzettate. Sistema un pezzetto di garza su un colino e versa la crema per eliminare il liquido in eccesso, appoggia il tutto su un recipiente e copri con pellicola. Conserva in frigorifero lasciando colare la crema per 2 ore. Lava e asciuga bene 2 vaschette di **lamponi e mirtilli.** Poco prima di servire, versa la crema di yogurt sgocciolata nel guscio di frolla e disponici sopra i frutti di bosco in maniera armoniosa. Infine, spolverizza la torta con uno strato di abbondante zucchero a velo.



Preparazione 10 min.

Cottura 15 min.

"Una preparazione particolare adatta ai giorni di festa che ha il vantaggio di essere veloce".

12 arrosti DI CARNE

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

RICETTE DI **F. PARRAVICINI**
FOTO DI **F. ARIATTA**

Costolette d'agnello al miele con patate

Per 4 persone
800 g di costolette di agnello - 450 g di patate - 1 porro - rametti timo - 2 rametti di menta fresca - 30 g di miele millefiori - olio extravergine - sale - pepe

Pareggia le costolette eliminando l'eventuale grasso in eccesso, quindi condiscile con olio extravergine, foglie di timo, sale e pepe.
Scottale in una padella molto calda 2 minuti per lato in modo che si colorino all'esterno e cuociano all'interno restando morbide. Spennellale con il miele leggermente diluito in poca acqua e profuma con quache fogliolina di menta.
Taglia le patate a pezzi e rosolale in padella con un giro d'olio e il porro ridotto a rondelle per 10 minuti a fiamma media in modo che prendano colore. Servi le costolette con le patate e un filo d'olio.

Miele bio e italiano

Il Mielbio fiori cremoso di Rigoni di Asiago contiene solo miele italiano e 100% bio. La lavorazione a temperatura ambiente lo rende più gustoso e spalmabile.





Coniglio con carote e peperoncini verdi

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 45 minuti

1 coniglio a pezzi - 100 g di funghi secchi - 5 porcini piccoli - 1 gambo di sedano - 3 peperoncini verdi e dolci - 5 carote - 2 cipolle - 2 spicchi d'aglio - rosmarino - olio extravergine - sale - pepe

Immergi i funghi secchi nell'acqua per farli rinvenire. Cuoci i pezzi di coniglio in abbondante acqua poco salata per 15 minuti. Poi scolalo e adagialo in una teglia con un abbonante giro d'olio.
Aggiungi le cipolle tagliate a fette, i funghi secchi strizzati, i peperoni verdi, gli spicchi d'aglio e gli aghi di 1 ramo di rosmarino. Condisci con un filo d'olio e sale.
Cuoci in forno a 200° per circa 30 minuti, avendo cura di rigirare i pezzi di coniglio. Quando la carne è cotta, unisci i porcini ben puliti e lascia insaporire per pochi minuti. Poi togli dal forno e servi.

Arista con semi di finocchio e rosmarino

Per 4 persone
800 g di arista di maiale - 3 rami di rosmarino - 2 spicchi d'aglio - 200 ml di vino bianco - 1 l di brodo - 30 g di burro - semi di finocchio olio extravergine - sale - pepe

Trita 1 spicchio d'aglio con un ciuffo di aghi di rosmarino, aggiungi sale, pepe e massaggia la carne con il composto. Poi schiaccia i semi di finocchio con un pestacarne e impastali con burro e sale, quindi usa il composto per ricoprire l'arista. Legala con più giri di spago da cucina.
Scalda 4 cucchiai d'olio in un tegame e rosola l'arista a fuoco vivace. Aggiungi 1 rametto di rosmarino e l'aglio rimasto pelato. Sfuma con il vino e fai evaporare.
Copri e prosegui la cottura a fuoco basso per 80 minuti, bagnando di tanto in tanto la carne col brodo e il fondo di cottura. Spegni e lascia riposare l'arista per 5 minuti, poi toglila dal tegame, elimina lo spago e tagliale a fette. Servi con il fondo di cottura ancora caldo passato con un colino.

Preparazione 20 min.

Cottura 85 min.



"Ricco e succulento l'arrosto di vitello si arricchisce del gusto dolce delle pere e della salsa al Porto".

Preparazione 20 min.

Cottura 65 min.

Vitello con salsa al Porto e pere

Per 4 persone
800 g di spalla di vitello - 300 g di mix di sedano, carote e cipolla - 400 ml di Porto - 30 g di zucchero di canna - 3 pere kaiser - 200 g di patate - olio extravergine - rosmarino - sale - pepe

Lega la carne con spago da cucina, in modo che non si deformi durante la cottura. Condisci con sale, pepe, rosmarino e scottala in una padella antiaderente bollente in modo che si formi una crosticina croccante.
Trasferiscila in una teglia con sedano, carote, patate e cipolla a tocchetti e le pere a spicchi. Cuoci in forno a 170° per 50 minuti versando poca acqua sul fondo della teglia.
In un pentolino a parte fai a ridurre il Porto con lo zucchero e fai evaporare fino a quando si sarà ridotto di circa due terzi e avrà una consistenza sciropposa. Fai riposare qualche minuto, poi taglia l'arrosto a fette e servilo con le pere e la salsa al Porto.

consigli utili

i segreti DELLA *COTTURA*

Vitello, manzo, maiale, tacchino... tutte le carni sono adatte alla cottura arrosto. C'è però qualche accortezza da tenere a mente. La carne deve avere qualche venatura di grasso. Non va cotta da fredda, ma lasciata rinvenire a temperatura ambiente per almeno 30 minuti. E soprattutto non va cucinata subito in forno, meglio saltare il pezzo intero prima in padella, in modo da creare subito la crosticina esterna e preservare i succhi. Solo a questo punto l'arrosto va in forno a terminare la cottura. Poi va lasciato riposare 10 minuti, infine affettato, servito e gustato.



Preparazione 20 min.

Cottura 35 min.

"Lombata e controfiletto sono i tagli perfetti per il roast beef perchè presentano quelle minuscole striature di grasso che sciogliendosi in cottura rendono morbida la carne".

Lonza con nocciole ed erbe aromatiche

Per 4-6 persone
1 kg di lonza di maiale in una fetta - 250 g di nocciole tostate - 150 g di toma - 40 g di burro - 2 albumi d'uovo - prezzemolo - erba cipollina - rosmarino - vino bianco - brodo di carne - noce moscata - sale - pepe

Adagia la lonza fra 2 fogli di carta da forno e assottigliala con il batticarne, poi sala. Sminuzza le nocciole, passa la toma con una grattugia a fori larghi. Trita il prezzemolo e il rosmarino assieme all'erba cipollina. Unisci tutto in una ciotola incorpora gli albumi e quindi regola sale e pepe.
Distribuisci il composto preparato sulla carne, arrotola e lega con più giri di spago da cucina. Sciogli il burro in un tegame, aggiungi l'arrosto e lascia colorire. Sfuma con il vino bianco e fai evaporare.
Unisci 200 ml di brodo bollente e prosegui la cottura nel forno a 160°C per circa 90 minuti, unendo altro brodo se il fondo si asciuga troppo e girando la carne per 2-3 volte. Fai intiepidire, elimina lo spago e servi l'arrosto a fette con il sugo.

LEGALO così

Ecco un modo semplice e veloce per legare l'arrosto. Per prima cosa passa lo spago sotto la carne nel senso della lunghezza e poi passalo sopra. A questo punto ferma i capi del filo alle estremità con un nodino. Poi usa pezzi di spago più piccoli per legare la carne sul lato corto, formando diversi anelli di spago e infine annodali con cura per fermarli.

Roast beef con cime di cavolfiore colorate

Per 4 persone
600 g di lombata di manzo - 2 rametti di rosmarino - 60 g d'olio extravergine - 400 g di cime di cavolfiore colorate - sale - pepe

Lega la lombata con lo spago esercitando una buona pressione, oppure comprala in macelleria già legata. Scottala brevemente in una padella antiaderente caldissima con un filo d'olio per colorarla all'esterno.
Adagiala in una teglia con i rametti di rosmarino e inforna a 170° per 30 minuti, poi togli dal forno e lascia riposare l'arrosto a temperatura ambiente in modo che i succhi della carne si distribuiscano.
Sbollenta le cime di cavolfiore pochi minuti e condiscile con olio extravergine, sale e pepe. Taglia il roast beef sottile (meglio se con l'aiuto di un'affettatrice) e servilo accompagnato dalle cimette colorate.



Preparazione 25 min.

Cottura 90 min.



Filetto di maiale con le prugne

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 60 minuti

1 kg di filetto di maiale in una fetta - 150 g di prugne secche - 1 scalogno - 150 ml di vino bianco - 30 g di burro - senape dolce - brodo di carne - olio extravergine - salvia - sale - pepe

Immergi le prugne in acqua tiepida. Adagia la carne fra 2 fogli di carta da forno, assottigliala con il batticarne e sala. Spalmala con poca senape, disponi le prugne in una fila al centro e avvolgila per formare un rotolo. **Lega con spago da cucina** lascia colorire in modo uniforme in una casseruola con il burro e 2 cucchiai d'olio. Aggiungi lo scalogno tritato, la salvia e cuoci 2 minuti. Versa il vino, poi copri con il coperchio. **Cuoci a fiamma bassa** per 50 minuti, unendo poco brodo caldo quando l'arrosto si asciuga. Togli la carne dalla pentola, avvolgila in un foglio d'alluminio e lascia riposare al caldo per 5 minuti. Elimina lo spago, tagliala a fette e servila con il suo fondo di cottura filtrato e frullato.

Vitello con carote e cipolline borettane

Per 4 persone
1 kg di cappello del prete - 5 carote piccole - 1 gambo di sedano - 1 porro - 10 cipolline borettane - mezzo bicchiere di vino bianco secco - olio extravergine - rosmarino - sale - pepe

Rosola la carne in una casseruola con un filo d'olio, sale e pepe finché sarà ben colorita. Trasferiscila in una pirofila col porro, il sedano e 1 carota tagliati a cubetti e cuoci in forno a 180° per 10 minuti. Sfuma con il vino e prosegui la cottura 5 minuti. **Lascia cuocere a 180°** per 50 minuti, versando un mestolino d'acqua quando serve. Pulisci le carote rimaste e scottale in acqua bollente salata per 2 minuti, poi aggiungi le cipolline borettane e cuoci ancora 3 minuti per renderle morbide. **Trasferisci le verdure** in una padella con un filo d'olio, rametti di rosmarino e sale grosso. Lascia colorire per 10 minuti. Servi le verdure con l'arrosto e il suo sugo passato al colino fine.

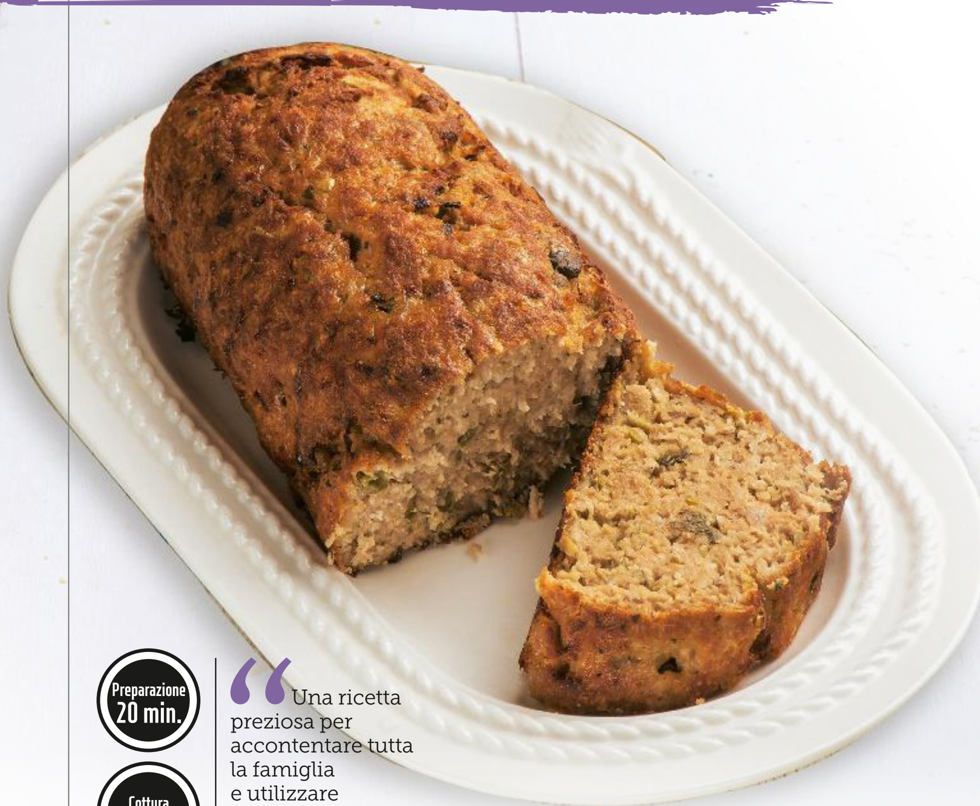
> "La lunga cottura in forno ammorbidisce la carne e il risultato è un arrosto da applauso!".

un contorno DOLCE *E TENERO*

Le cipolline borettane sono un contorno ideale per accompagnare gli arrosti e ogni genere di secondo piatto, a cui regalano un gusto appena dolce. Sono più digeribili della classica cipolla e spesso le trovi in vendita pronte da cucinare. Sono però particolarmente tenere e morbide, quindi è preferibile cucinarle a parte in una padella con gli aromi, per controllarne la cottura.



Preparazione 25 min.
Cottura 80 min.



Preparazione 20 min.

Cottura 60 min.

"Una ricetta preziosa per accontentare tutta la famiglia e utilizzare le verdure cotte rimaste".

Rollè di tacchino con prosciutto cotto e spinaci

Per 4 persone
500 g di tacchino in una fetta - 50 g di spinaci - 100 g di prosciutto cotto - 100 g di provola - 4 patate piccole - olio extravergine - rosmarino - sale - pepe

Pulisci gli spinaci e cuocili al vapore per 5 minuti. Adagia la fetta di tacchino fra 2 fogli di carta forno e schiacciala con il batticarne per renderla più sottile.
Coprila con le fettine di prosciutto cotto, gli spinaci e la provola affettata.
Arrotola la fetta di tacchino ripiena nel senso della lunghezza. Adagia il rotolo di tacchino in una teglia coperta di carta forno.
Aggiungi le patate ben lavate con tutta la buccia, un filo d'olio, rosmarino, sale e pepe. Cuoci a 200° per 45 minuti.
Togli dal forno, lascia riposare e poi affetta.





Affumicatura tradizionale

La provola affumicata TreValli è un formaggio a pasta filata trattato soltanto con fumo di legna naturale come richiede la tradizione.

Polpettone farcito con carciofi e pecorino

Per 4 persone
700 g di macinato di carni bianche e maiale - 4 carciofi - 150 g di pecorino - 2 uova - 3 fette di pane - 2 spicchi d'aglio - vino bianco - olio extravergine - noce moscata - rosmarino prezzemolo - scorza di limone - sale - pepe

Pulisci i carciofi e riducili a spicchietti.
In una padella con un filo d'olio lascia colorire 1 spicchio d'aglio tritato con 1 ciuffo di prezzemolo, aggiungi i carciofi e cuoci pochi minuti. Regola sale e pepe, sfuma con 1 cucchiaio di vino e fai evaporare.
Lascia cuocere a fiamma bassa col coperchio fino a che il liquido è evaporato. Unisci in una ciotola la carne macinata, le uova, il pecorino a tocchetti, la mollica del pane, gli spicchi di carciofo a pezzi grossolani, la scorza di limone grattugiata, noce moscata, sale e pepe.
Impasta per ottenere un composto amalgamato e dagli la forma del polpettone. Adagialo in una teglia con un filo d'olio, mezzo bicchiere di vino bianco, 1 rametto di rosmarino e 1 spicchio di aglio. Cuoci in forno a 180° per circa 1 ora.

SCEGLI IL giusto MIX

Per ottenere un polpettone morbido al punto giusto scegli un mix di carni macinate che comprenda l'80% di carne magra, come vitello o tacchino, e il resto, macinato di suino. In più aggiungi sempre al macinato pane bagnato nel latte, 1 uovo e verdure cotte, vanno bene anche quelle rimaste dal giorno prima. Anche la temperatura del forno è importante: non deve mai essere superiore a 180°, la puoi abbassare fino a 160°, in questo caso però la cottura sarà un pochino più lunga.

"Accompagnato dalle patate e farcito con salumi, formaggi e verdure è una ricetta da tenere sempre presente":



Preparazione 20 min.

Cottura 50 min.



Filetto di manzo in crosta di sfoglia

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 50 minuti

800 g di filetto di manzo - 150 g di prosciutto crudo - 1 confezione di pasta sfoglia pronta - 400 g di champignon - 40 g di porcini secchi - 1 scalogno - 1 uovo - prezzemolo - erba cipollina - olio extravergine - Marsala - vino bianco - sale - pepe

Lascia a bagno i porcini per 15 minuti. Rosola il filetto con 2 cucchiai d'olio per 3 minuti a fuoco vivo. Sfuma col Marsala, regola sale, pepe e spegni. In una padella con un filo d'olio fai appassire lo scalogno tritato. **Unisci gli champignon** a fettine e i porcini strizzati, poi cuoci 15-20 minuti, finché il fondo di cottura si è asciugato. Bagna con il vino, fai insaporire e regola sale, pepe e noce moscata. Tieni da parte 1/3 dei funghi e trita quelli rimasti. **Stendi la sfoglia** e disponi sopra le fette di prosciutto, poi spalmale con il composto di funghi. Adagia il filetto freddo al centro della sfoglia, avvolgilo e sigilla i bordi. Spennella con l'uovo sbattuto, disponi il filetto sulla placca unta e cuoci in forno caldo a 200°C per 20-25 minuti. Servi il filetto a fette coi funghi tenuti da parte.

Stinco con purè di patate dolci e cipolle caramellate

Per 4 persone
4 stinchi di maiale - 130 ml di vino bianco - 300 g di cipolla rossa - 400 g di patate dolci - 50 g di scalogno - 1 spicchio d'aglio - 30 g di burro - 15 g di zucchero di canna - olio extravergine - rosmarino - erba cipolline - sale -pepe

Adagia lo stinco in una pirofila di ceramica, condiscilo con olio, sale, pepe in grani schiacciato, rosmarino e l'aglio in camicia schiacciato, versa il vino bianco sul fondo della pirofila e cuoci in forno statico a 140° per 100 minuti. **Stufa lo scalogno** a filetti in un tegame con poco olio, aggiungi le patate a pezzetti e copri con acqua. Cuoci con il coperchio per 20 minuti fino a quando il liquido sarà evaporato completamente. Frulla con un mixer per ottenere un purè, regola sale e pepe. **Taglia le cipolle** trasversalmente e poi cuocile in una padella con il burro e lo zucchero per 15 minuti, fino a quando iniziano a caramellare. Servi lo stinco caldo con il purè, le cipolle caramellate e l'erba cipollina tritata.

IL GIORNO PRIMA

Se decidi di cucinare lo stinco di maiale considera che va cucinato intero. E se vuoi una cottura davvero perfetta, inizia a prepararlo la sera prima: lavalo, asciugalo e massaggialo con sale, pepe e aromi. Poi lascialo tutta la notte immerso nel vino con bacche di ginepro, salvia, alloro e 1 spicchio d'aglio tagliato a metà, naturalmente ben coperto.

prova i carciofi

Per risparmiare tempo puoi cuocere lo stinco con il contorno: sono perfetti i carciofi che, cotti lentamente assieme alla carne, si sfaldano e formano una sorta di crema.

Preparazione 40 min.

Cottura 135 min.



DI **MADDALENA PIACENTINO**

Barbera d'Asti Docg

Il vino Barbera d'Asti ha radici antichissime nella regione del Piemonte e a pieno titolo è considerato **tra i più importanti vini rossi italiani**. Riconosciuto come Denominazione di Origine Controllata nel lontano 1970, ottiene la DOCG successivamente nel 2008. Secondo il Disciplinare di produzione, le zone in cui il vino può essere prodotto comprendono 116 comuni nella provincia di Asti e 51 nella provincia di Alessandria, interessando circa **il 30% degli ettari coltivati a vite della regione.** Di colore rosso rubino intenso, guadagna intensità e vira al rosso granato con l'invecchiamento. Con un profumo fruttato e intenso, sprigiona note di mora, lampone, prugna e ciliegia mature. **Al gusto risulta pieno, di grande calore** e armonia. È un vino capace di attendere per anni il momento migliore per essere consumato. Si tratta di un vino molto versatile e adatto a tutto pasto.



ZONA DI PRODUZIONE

La sua area di produzione interessa, secondo il disciplinare, un'ampia zona che comprende 116 comuni in provincia di Asti e 51 comuni in provincia di Alessandria.



PRENDI NOTA GLI AROMI

Il profumo comprende un ampio bouquet di frutti rossi, dapprima croccanti e in seguito maturi, quali ciliegia, mora, lampone e prugna. Al palato risulta un vino molto equilibrato e asciutto.



la giusta **ricetta**

TAGLIOLINI al RAGÙ



Metti in un tegame 150 g di pancetta tritata. Monda e trita un mix di 150 g di carota, sedano e cipolla, quindi falli appassire nel tegame con 3 cucchiai di olio. Unisci 300 g di polpa di manzo macinata e falla rosolare. Bagna con 1/2 bicchiere di vino bianco e lascia sfumare per alcuni minuti. Versa 300 g di passata di pomodoro, copri e fai sobbollire a fuoco dolce per circa 2 ore aggiungendo, all'occorrenza, del brodo bollente. Versa 1/2 bicchiere di latte, aggiusta di sale e pepe. Lessa i tagliolini in acqua bollente salata, scola e mettili in padella con il ragù. Completa con Parmigiano Reggiano grattugiato fresco.

veg
PER TUTTI



Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Necci pancake dolci e salati

Gli originali necci di farina di castagne appartengono alla tradizione dell'Appennino tosco-emiliano e si cuociono con i tipici testi direttamente sul fuoco. Oggi però li prepariamo per colazione, come fossero pancake, direttamente in padella! E tu li preferisci in versione dolce oppure salata?

In una ciotola mescola 150 g di **farina di castagne** con circa 230 g di **acqua**, aggiungendola poco a poco. Otterrai una pastella liscia, proprio come quella dei classici pancake. Scalda una padella antiaderente e ungila con un velo di **burro**, quindi versa dei mestolini di impasto per ottenere delle frittelle di circa 10 cm di diametro – per rendere lo spessore più uniforme puoi lisciarle in superficie con il dorso di un cucchiaio. Cuoci i necci su entrambi i lati, poi ungi nuovamente la padella con un po' di burro prima di passare ai successivi. Per la versione dolce lavora 200 g di **ricotta vaccina** scolata e setacciata con 1 cucchiaino di **miele di castagno**. Servi i necci con la crema ottenuta e un po' di **confettura di mirtilli di montagna**. Per la versione salata invece friggi 4 **uova** con un velo di burro, condiscile con un po' di sale e pepe e servile con i pancake. Tocco finale: petali di **pecorino toscano** e una macinata di pepe.

"Tra i boschi di castagni dell'Appennino c'è un piccolo luogo incantato e fuori dal tempo in cui un signore irlandese dall'animo hippy ha costruito la sua casa, che somiglia a una comunità felice. È da lui che ho imparato a preparare i necci per colazione, come fossero pancake... e ad abbinarli alle uova, of course!



e in più...



La versione della nonna
Solo farina di castagne e acqua, sono gli ingredienti dei necci, dolci poveri e incredibilmente versatili. La versione pancake non è nemmeno la meno ortodossa in cui mi sia imbattuta: mia nonna non aveva la possibilità di cuocerli nei testi, così buttava la pastella nell'olio bollente e otteneva delle frittelle, che cospargevamo di zucchero e spalmavamo con abbondante ricotta fresca.

notte di HALLOWEEN gusto da paura

Tre ricette spaventose per tirar tardi in compagnia degli amici, aspettando l'arrivo di streghe e fantasmi. Per una cenetta non solo a base di dolcetti o scherzetti

RICETTE DI **MARILENA BERGAMASCHI** FOTO DI **G. DIODATI**
STYLING DI **FEDERICA ESTI**



Altre verdure

Puoi preparare i burger anche con patate dolci cotte e aggiungere sul pane formaggino fresco di capra, pistacchi o chicchi di melagrana.



Crema di zucca con briciole di gorgonzola

Per 4 persone

500 g di polpa di zucca farinosa - 200 g di patate - 1 carota - 1 scalogno - 1 porro piccolo - 1 spicchio d'aglio (facoltativo) - 1,5 litri di brodo vegetale - 1 foglia d'alloro - 80 g di gorgonzola piccante - olio extravergine di oliva - sale e pepe

Preparazione 15 min.

Cottura 40 min.

Fai appassire a fiamma molto bassa lo scalogno, la parte bianca del porro, e lo spicchio d'aglio tritati in una casseruola con la foglia d'alloro, un filo d'olio e 2 cucchiai d'acqua per 3-4 minuti.
Sbuccia le pastate e tagliale a pezzi, poi riduci a pezzi anche la polpa di zucca e la carota. Unisci tutto nella pentola e fai insaporire per 2-3 minuti, mescolando. Versa il brodo bollente, copri, porta a ebollizione e prosegui la cottura a fiamma bassa per circa 35 minuti.
Spegni, elimina l'alloro e frulla le verdure con il mixer a immersione, poi regola di sale e pepe. Suddividi la vellutata di zucca nei piatti e servila spolverizzando con il gorgonzola sbriciolato.



Burger di rape rosse e bulgur allo zenzero

Per 4 persone

8 panini al sesamo piccoli - 300 g di barbabietola già cotta - 200 g di bulgur - 60 g di farina di ceci - 2 uova - 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato - olio extravergine - sale - pepe

Sciacqua il bulgur e lessalo in acqua bollente salata per 15 minuti, poi scolalo e versalo in una ciotola. Unisci le barbabietole tritate finemente e schiacciate con la forchetta, lo zenzero, le uova sbattute, sale, pepe e mescola, unendo la farina di ceci, poca per volta, fino a ottenere un composto denso.
Forma 8 hamburger della dimensione dei panini, disponili sulla teglia foderata con carta forno, irrorali con gocce d'olio e cuoci in forno caldo a 180° per 20-25 minuti, girandoli a metà cottura.
Taglia a metà i panini, scaldali sotto il grill, farciscili con i burger e con ciuffetti di germogli o foglie di rucola e basilico e servi.

Crostatine americane speziate

Preparazione 20 min.
Cottura 80 min.

Per 8 persone
1 confezione di pasta frolla pronta - 400 g di polpa di zucca a pezzetti - 200 g di latte condensato - 60 g di zucchero di canna - 2 uova - 60 g di farina di mandorle - cannella, zenzero, chiodi di garofano e noce moscata in polvere - sale

Cuoci la polpa di zucca in un cartoccio di alluminio in forno già caldo a 180° per circa 45 minuti, finché sarà tenera. Frulla nel mixer con il latte condensato, le uova, la farina di mandorle, lo zucchero, 1 cucchiaino di cannella, mezzo di zenzero, un'abbondante grattugiata di noce moscata, un pizzico di chiodi di garofano e uno di sale, fino a ottenere una crema.
Fodera con la sfoglia 8 stampini da mini crostata leggermente unti. Rifila i bordi, bucherella il fondo con una forchetta e suddividici la crema di zucca.
Cuocile in forno già caldo a 180° per 30 -35 min, coprendole a metà cottura con alluminio se si scuriscono troppo. Lascia raffreddare, sformale e servi con pastine di mandorla e, se piace, panna montata.

12 *ricette* per L'AUTUNNO

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

RICETTE DI **F. PARRAVICINI** E **A. GATTI**
FOTO DI **F. ARIATTA** E **A. BAGNANO**
STYLING **R. MONTALTO**

Preparazione 20 min.

Cottura 60 min.

"Una preparazione semplice e golosa da provare anche come merenda salata".

Torta rustica con cipolle e scamorza

Per 4 persone
1 confezione di pasta sfoglia rettangolare - 2 cipolle bianche - 2 cipolle rosse - 100 g di scamorza - 50 g di burro - timo - sale - pepe

Pulisci le cipolle e tagliale a fette sottili. In una padella antiaderente fai sciogliere il burro, aggiungi le cipolle e cuoci a fuoco medio per 20 minuti circa, in modo che comincino ad ammorbidirsi. **Stendi la sfoglia** e trasferiscila in una teglia con la sua carta forno. Distribuisci la scamorza a pezzetti sulla superficie e quindi le cipolle, avendo cura di alternare i colori e di lasciare libero un bordo di circa 2 cm. **Cuoci in forno a 200°** per circa 40 minuti, quindi profuma con le foglioline di timo, lascia intiepidire e poi servi.

Grano saraceno e zucca arrostita

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 25 minuti

300 g di grano saraceno - 400 g di polpa di zucca - prezzemolo - timo - olio extravergine - sale - pepe - semi di zucca

Versa il grano saraceno in un colino e sciacqua i chicchi sotto l'acqua corrente. Trasferiscili in un tegame e falli tostare qualche minuto a fiamma media, mescolando. Poi copri con 1 litro scarso d'acqua, sala e chiudi con un coperchio. Porta a ebollizione e lascia cuocere per 5 minuti, spegni il fuoco e aspetta che il cereale abbia assorbito tutta l'acqua: calcola circa 20 minuti. **Affetta finemente la polpa** di zucca. Scalda una piastra fino a renderla bollente e scotta le fettine di zucca per pochi minuti, avendo cura di rigirarle per farle colorire dai 2 lati. **Unisci la zucca** e il grano saraceno in una ciotola, quindi condisci tutto con un giro d'olio extravergine, prezzemolo sminuzzato, foglioline di timo, sale, pepe e mescola. Infine decora con i semi di zucca.



Cavoletti di Bruxelles con primo sale piastrato

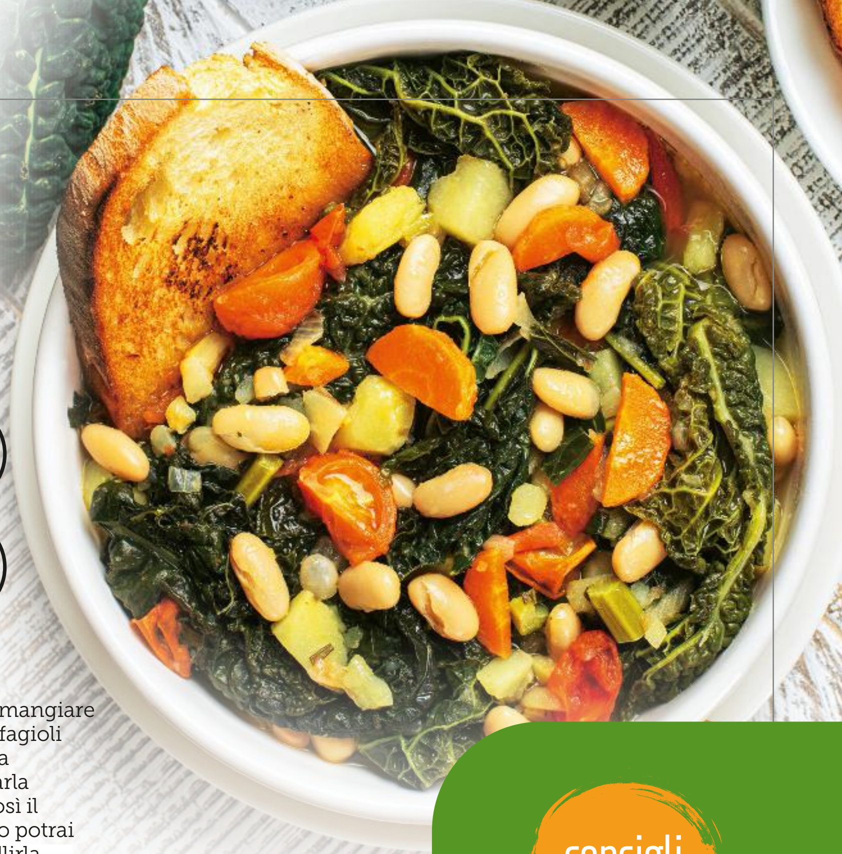
Per 4 persone
500 g di cavoletti di Bruxelles - 400 g di formaggio primo sale - 40 g di nocciole sgusciate - 30 g di peperoncino fresco - olio extravergine - sale - pepe

Sbollenta i cavoletti per 4 minuti e raffreddali immediatamente in una ciotola con acqua e ghiaccio in modo che mantengano un bel colore brillante. **Tagliali a metà** e saltali brevemente in una padella con un filo d'olio per insaporirli. Regola sale, pepe e aggiungi il peperoncino fresco ridotto a striscioline. **Scotta il primo sale** in una padella antiaderente molto calda per pochi minuti, giusto il tempo che si formi una crosticina croccante. Servilo ben caldo accompagnato dai cavoletti e dalle nocciole tritate grossolanamente.

Preparazione 10 min.
Cottura 15 min.

"Saporito ortaggio invernale i cavoletti si possono cucinare anche al forno, stufati, lessati e al vapore".





Preparazione 40 min.
Cottura 120 min.

"Puoi mangiare la zuppa di fagioli appena fatta senza passarla in forno. Così il giorno dopo potrai invece ribollirla in forno.

Ribollita toscana

Per 4-6 persone
250 g di pane sciocco toscano - 800 g di fagioli cannellini freschi - 1 bietola - 1 cavolo nero - mezzo cavolo verza - 5 carote - 4 patate - 3 gambi di sedano bianco - 2 pomodori - 1 cucchiaio di concentrato - 2 cipolle - 2 spicchi d'aglio - olio extravergine - timo - sale - pepe

Taglia le verdure a pezzi e sguscia i fagioli, versali in una pentola con acqua fredda e 1 spicchio d'aglio. Cuoci 30 minuti e passali al mixer con la loro acqua di cottura, avendo cura di tenerne da parte qualcuno intero. In un tegame con un giro d'olio fai colorire 1 cipolla a fettine, unisci i pomodori tagliati a tocchetti, il concentrato e lascia insaporire per circa 10 minuti. **Unisci il passato di fagioli**, i fagioli interi, le verdure a pezzetti, timo, sale, pepe e mescola. Copri con acqua e fai cuocere per 90 minuti circa. Affetta il pane toscano, tosta le fette e strofinale con 1 spicchio d'aglio. **Adagiane 2 sul fondo** di un tegame di coccio, copri con la zuppa e prosegui alternando gli strati, avendo cura di terminare con 1 cipolla affettata finemente. Scalda in forno pochi minuti, giusto il tempo di far dorare la cipolla e servi la ribollita ben calda con un giro d'olio extravergine.

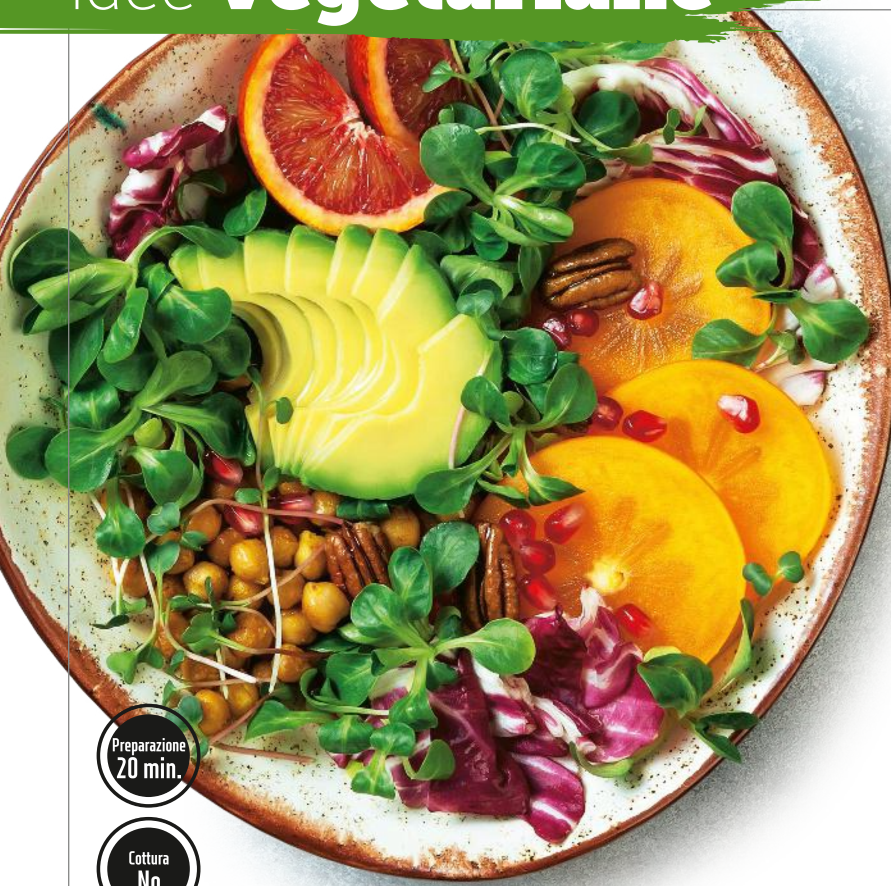
consigli utili

zuppa DI RECUPERO

Definita da Artusi "zuppa di magro dei contadini" la ribollita è il simbolo della gastronomia toscana, che nobilita un piatto di recupero dove si ri-bollivano tutti gli avanzi e non soltanto i fagioli come si fa oggi.

3 INGREDIENTI

Nella ribollita non possono mancare: il cavolo nero riccio di Toscana, i fagioli cannellini e il pane toscano senza sale (sciocco o sciapo).



Preparazione 20 min.

Cottura No

Zuppa di barbabietole e carote con lo yogurt

Per 4 persone
300 g di barbabietole - 2 carote - 1 cipolla rossa - 60 g di yogurt greco - 40 g di farina - 30 g di burro - 1 cucchiaio di aceto rosso - 3 rametti di aneto - sale - pepe

Sciogli il burro in una padella capiente, poi togli dal fuoco e versa la farina poco per volta mescolando con un cucchiaio di legno per creare una crema liscia e omogenea. **Riduci a cubetti** le barbabietole, le carote e la cipolla, trasferiscile in un tegame, aggiungi la crema di burro preparata e poi 1,5 litri d'acqua tiepida, l'aceto e il sale. **Porta a ebollizione** e quindi lascia cuocere a fiamma dolce per un'ora circa, mescolando per evitare chele verdure si attacchino. Lascia intiepidire, distribuisci la zuppa nelle ciotole e servi con un cucchiaio di yogurt greco, sale, pepe e rametti di aneto.

"Se preferisci una consistenza più liscia passa la zuppa al mixer prima di servirla e otterrai una vellutata".

Preparazione 20 min.

Cottura 60 min.

SCEGLI il tuo frutto

Spettacolare frutto dell'autunno il caco è una delizia che non si conserva a lungo: quindi consumiamolo adesso, da solo o nelle preparazioni dolci e salate. Per questa insalata abbiamo scelto una varietà particolare: il caco mela, che si differenzia per il basso contenuto di tannini, sostanze responsabili del gusto astringente e amaro del frutto acerbo. Per questo il caco mela si mangia anche appena colto dall'albero e risulta dolce e croccante al palato.

Insalata ricca con cachi e agrumi

Per 4 persone
1 avocado - 3 arance - 200 g di insalata mista - 100 g di ceci cotti - 2 cachi mela - 1 melagrana - noci pecan - olio extravergine - sale - pepe - germogli misti - semi di girasole

Apri l'avocado a metà nel senso della lunghezza, elimina quindi il nocciolo centrale, pelalo e riducilo a fettine. Sbuccia e affetta anche i cachi mela e poi riduci a spicchi 2 arance, scegli tu se pelarle. **Tosta i semi di girasole** in un padellino antiaderente per 2 minuti. Adagia l'insalata mista in una ciotola capiente e prepara un'emulsione con olio extravergine di oliva, il succo dell'arancia rimasta e un pizzico di sale. **Disponi l'avocado**, le arance, i ceci scolati e i cachi sull'insalata e aggiungi i germogli, i chicchi della melagrana e i semi di girasole tostati. Condisci con l'emulsione di olio e succo d'arancia, mescola e servi.





Crostata di porri con caprino e noci

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti +rip
Cottura 35 minuti

Per la frolla salata: 250 g di burro - 450 g di farina 00 - 1 uovo intero - 80 g formaggio grattugiato - 2 cucchiaini di paprika dolce.
Per il ripieno: 180 g di porro - 300 g di caprino - 2 uova intere - 50 g di panna fresca - 40 g di noci sgusciate - sale - pepe

Per la frolla salata lavora il burro morbido con le uova, la paprika e il grana, quindi aggiungi la farina e continua a lavorare fino a ottenere un impasto liscio e compatto. Coprilo e lascialo riposare in frigorifero per un'ora. Stendi la frolla con l'aiuto di un mattarello fino allo spessore di 3 mm e adagiala in una tortiera tonda dal diametro di 22 cm.
Per il ripieno amalgama il caprino con la panna e le uova, poi regola sale e pepe. Versa il composto nella tortiera e cuoci in forno a 170° 35 minuti.
Pulisci il porro eliminando la parte più esterna e fibrosa, quindi taglialo a striscioline e poi saltalo brevemente in una padella con un filo d'olio, giusto il tempo che appassisca. Infine decora la crostata con il porro e i gherigli di noci.

Broccolo romano e cavoli al forno

Per 4 persone
400 g di cavolo rosso - 100 g di cavolfiore - 150 g di cavolo romano - 100 g di carote - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine - sale - pepe - semi di zucca

Pela le carote e tagliale a bastoncini. In un tegame con un giro d'olio fai colorire lo spicchio d'aglio, poi eliminalo, versa le carote e lasciale rosolare 10 minuti. Sciacqua il cavolo rosso, taglialo a fette e infornalo a 180° per circa 15 minuti.
Lessa il cavolfiore e il cavolo romano per circa 10 minuti in una pentola capiente con acqua bollente salata. Poi scolali, affettali e condiscili con olio, sale e pepe.
Adagia le fette di cavolo rosso in un piatto, condisci con olio e sale, quindi aggiungi il cavolfiore, il cavolo romano e le carote. Infine decora con semi di zucca.

Preparazione 15 min.

Cottura 25 min.

crucifere IDEALI *PER IL DETOX*

Cavoli, broccoli e cavolfiori appartengono alla famiglia delle crucifere. Si distinguono per misura, colore e aspetto ma hanno in comune il valore nutrizionale che significa: poche calorie e tante sostanze antiossidanti. In particolare i glucosinolati, ovvero composti di zolfo che, oltre a essere responsabili del tipico odore delle crucifere, sono preziosi per la salute. Infatti, durante la masticazione lo zucchero si separa dallo zolfo e dagli altri ingredienti che innescano particolari processi chimici capaci di disintossicare tutto l'organismo.

I SEGRETI della COTTURA

Adagia le verdure in un'ampia teglia senza sovrapporle; il contenitore ideale dovrebbe avere i bordi non troppo alti per facilitare l'evaporazione dell'acqua in cottura. Noi ti suggeriamo di cuocerle a una temperatura media e coperte, ma se le preferisci più croccanti puoi impostare la temperatura a 200° ed evitare di coprirle; in questo caso però aggiungi il formaggio soltanto alla fine e lascialo sotto il grill giusto il tempo necessario per scioglierlo completamente.

Gratin di mele, finocchi e carote

Per 4 persone
2 mele rosse - 1 finocchio - 100 g di carote - 100 g di carote viola - 1 scalogno - 200 g di gruviera - olio extravergine - sale - pepe

Lava con cura le mele, il finocchio, le carote, e taglia le verdure a tocchi grossolani, quindi pela le mele e ricava delle fette regolari.
Adagia le fettine in una teglia unta d'olio, disponi sopra le verdure a tocchi e condisci con olio, sale e pepe.
Passa il gruviera con una grattugia a fori larghi e spolverizzalo in modo uniforme sulle verdure. Copri con carta d'alluminio. Cuoci nel forno a 160° per 20 minuti. Poi togli la carta e fai gratinare 10 minuti.

"Le verdure gratinate in forno sono una delle gioie dell'inverno. Divertiti a cambiare il condimento: prova taleggio, provola e besciamella".

Preparazione 10 min.
Cottura 30 min.

"Una preparazione nutriente e deliziosa, che può diventare anche veloce se adoperi i ceci già cotti".

10 min. Preparazione + riposo
Cottura 85 min.

Uova al forno con ceci speziati

Per 4 persone
8 uova intere - 100 g di ceci secchi - 1 spicchio d'aglio - 1 foglia d'alloro - mix di spezie cajun - erba cipollina - olio extravergine - sale - pepe

Lascia i ceci secchi in ammollo per tutta la notte. La mattina dopo scolali e sciacquali con cura. Porta a ebollizione 500 ml d'acqua e versa i ceci con 1 spicchio d'aglio e 1 foglia d'alloro, copri con un coperchio e lascia sobbollire a fiamma dolce per un'ora circa, avendo cura di eliminare la schiuma via via che si forma in superficie e di salare a fine cottura.
Trasferisci i legumi cotti in una terrina e condiscili con sale, pepe e il mix di spezie cajun (che si trova in vendita già pronto). Inforna la terrina a 165° per 15 minuti.
Togli dal forno, apri le uova direttamente sui ceci e regola sale e pepe. Cuoci ancora per 10 minuti a 180°. Infine, decora con l'erba cipollina sminuzzata.

Torta alla ricotta con le pere

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 45 minuti

1 confezione di pasta frolla rettangolare - 500 g di ricotta - 120 g di zucchero a velo - 2 cucchiai di zucchero semolato - 1 uovo - 1 arancia - 1 cucchiaino di estratto di vaniglia - 2 pere - mirtilli rossi - menta fresca

Fai scolare la ricotta in un colino, poi versala in una ciotola assieme allo zucchero a velo e lavorala fino a ottenere la consistenza di una crema. Aggiungi l'uovo e mescola ancora per amalgamare. Grattugia l'arancia avendo cura di evitare la pellicina bianca e poi versa la scorza e la vaniglia nella crema.
Stendi la pasta frolla e trasferiscila in una teglia rettangolare con la carta forno, quindi bucherella il fondo con i rebbi di una forchetta. Versa il ripieno e stendilo con l'aiuto del dorso di un cucchiaio. Lava le pere con cura e tagliale a metà nel senso della lunghezza.
Adagia le mezze pere in un pentolino, coprile con acqua e aggiungi 2 cucchiai di zucchero. Lascia cuocere pochi minuti, gusto il tempo di renderle morbide. Poi scolale e adagiale sulla crema di ricotta. Cuoci nel forno a 180° per 40 minuti circa. Decora con mirtilli e foglioline di menta fresca.









Galette di mele rosse

Per una teglia da 24 cm
1 confezione di sfoglia integrale - 4 meline rosse - 3 cucchiai di confettura a piacere - 2 cucchiai di zucchero di canna - 2 cucchiai di granella di nocciole - succo di limone

Taglia le mele a fette sottili senza sbucciarle e immergile in acqua fredda acidulata con succo di limone per non farle annerire. Stendi la pasta e adagiala nella teglia con la sua carta forno, spolverizza la granella di nocciole avendo cura di distribuirla in modo uniforme.
Allunga la confettura con 1 cucchiaio d'acqua e scaldala velocemente. Disponi a tuo gusto le fettine di mela sulla pasta e spennella con la confettura e lo zucchero. A questo punto ripiega verso l'interno i bordi di pasta che fuoriescono, avendo cura di pizzicarli a intervalli regolari.
Cuoci nel forno a 200° per 30 minuti circa e comunque fino a quando la galette è dorata e croccante. Lascia raffreddare e servi.

pasta FROLLA *FAI DA TE*

Se hai tempo puoi preparare la frolla in casa, con questa ricetta facile e veloce. Versa nel mixer 125 g burro freddo a pezzetti, 250 g di farina e 1 pizzico di sale, quindi frulla velocemente a più riprese fino a ottenere un composto sbriciolato. A questo punto, aggiungi 80 g di zucchero, poi incorpora 1 uovo e 1 tuorlo, quindi la scorza di 1 limone non trattato grattugiata. Frulla ancora velocemente, per ottenere un impasto ben amalgamato. Prelevalo dal mixer, forma un panetto, avvolgilo nella pellicola e lascialo in frigorifero per almeno 1 ora. Trascorso il tempo, adagialo sul piano di lavoro e fai riposare ancora 10 minuti a temperatura ambiente. Infine stendi la frolla con il matterello fra due fogli di carta da forno fino allo spessore di 4-5 mm. Non ti resta che infornarla!

A CURA DI **DANIELA TAGLIAFERRI** RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

broccolo romano

Immediatamente riconoscibile per il colore verde brillante e le cimette a forma di piramide e disposte a spirale appartiene alla **famiglia delle crucifere** come cavoli, cavolfiori, verze e cavoletti di Bruxelles. Tutti ricchi di vitamina C, vitamina K, fosforo, potassio, fibre e isotiocianati, potenti antiossidanti a cui si deve l'odore pungente. **Si consuma soprattutto cotto**: lessato, fritto, saltato in padella oppure nelle zuppe; ma per mantenere intatte le sue proprietà cuocilo a vapore per 5 minuti e saltalo in padella con aglio, olio e peperoncino.

IL TOCCO IN PIÙ

Per esaltarne il sapore aggiungi a fine cottura 2 cucchiaini di colatura di alici oppure 30 g di frutta secca.

fino a primavera

Iniziata a settembre, la stagione del broccolo romano si protrae fino a tutto il mese di marzo.



COME SCEGLIERLO e conservarlo

Scegli quelli chiusi, compatti con le foglie verdi e brillanti. Evita invece quelli che hanno le cime fiorite. Il broccolo romanesco è un prodotto facilmente deperibile: le foglie appassiscono in pochi giorni, le cime fioriscono e diventano gialle, quindi va consumato velocemente. Se non riesci, conservalo congelato, avendo cura di scottarlo per pochi minuti in acqua bollente prima di riporlo nel freezer.

PRENDI NOTA

CIMETTE PERFETTE

È un ortaggio tipico italiano, in particolare delle campagne del Lazio, la parte che si consuma è il “fiore“ quando non è ancora sbocciato, foglie e gambi invece si scartano. Per pulirlo rimuovi con un coltello il torsolo centrale, le foglie esterne e ricava le cimette recidendole a metà gambo, se sono grandi tagliale in due parti e sciacquale.



Lasagne con scamorza

Preparazione **30 minuti**
Cottura **60 minuti**
Dosi per **6 persone**

1 broccolo romano da 1 kg - 300 g di scamorza affumicata - 100 g di formaggio grattugiato - 500 g di sfoglia all'uovo fresca - aceto bianco - olio extravergine. Per la besciamella: 1 l di latte - 70 g di burro - 70 g di farina 00 - noce moscata - sale - pepe



Ricava le cimette dal broccolo, poi tuffale in in acqua bollente salata aromatizzara con 1 cucchiaio di aceto per 3-4 minuti. Scolale e rosolale in una padella con un filo d'olio e un pizzico di sale e pepe, mescolando per 2-3 minuti per far insaporire.



Per la besciamella, fondi il burro in un pentolino, unisci la farina a pioggia e tostala per 2-3 minuti. Incorpora il latte freddo a filo e prosegui la cottura per 8-10 minuti mescolando in continuazione finché si addenserà. Regola sale, pepe e noce moscata.



Versa poca besciamella sul fondo di una teglia, stendi una sfoglia, unisci un po' di broccoli, fettine di scamorza e spolverizza con il grattugiato, poi prosegui fino a esaurire gli ingredienti. Cuoci le lasagne in forno a 180° per 40 minuti finché la superficie sarà dorata.

la ricetta in più

Crema di spinaci yogurt e menta

Per 6 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 30 minuti

1 broccolo romano - 200 g di spinaci - 400 g di patate - 1 l di brodo vegetale - 100 g di yogurt bianco - 1 porro - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine - sale - pepe - semi misti - foglioline di menta

Dividi il broccolo in cimette, pelale patate e tagliale a tocchetti. Rosola intanto in una pentola il porro e l'aglio tritati per 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto, poi unisci broccoli e patate. **Versa il brodo** vegetale, metti il coperchio e cuoci a fiamma bassa per 20 minuti dall'ebollizione finché le patate saranno ben morbide, quindi regola di sale e pepe. **Unisci gli spinaci**,cuoci per 5-6 minuti e spegni. Frulla tutto con il mixer a immersione fino a ottenere un composto cremoso. Distribuisci la zuppa nei piatti, aggiungi 2 cucchiai di yogurt bianco, decora con i semi misti e qualche fogliolina di menta.



il gusto del viaggio

LISCIO COME L'OLIO



L'Italia è uno dei Paesi con la maggior varietà di olive. Qui si coltivano oltre 500 cultivar, pari al 40% di quelle esistenti nell'intero pianeta. Ogni cultivar ha caratteristiche, profumi, aromi e proprietà nutrizionali specifiche. La coltivazione dell'olivo nel territorio di produzione dell'Umbria occupa da sempre un posto di rilievo nella cultura e nelle tradizioni, con origini antichissime, risalenti alle popolazioni etrusche. L'attività commerciale a essa legata è documentata già nel I secolo a.C., quando l'olio umbro raggiungeva Roma. La valenza storica e culturale della coltivazione dell'ulivo è rivelata anche dalla presenza, in particolare nella zona di Assisi-Spoleto, di alberi monumentali. L'olio umbro si contraddistingue per un gusto fruttato e intenso con note più o meno delicate di amaro e piccante. I suoi profumi invece spaziano dall'erba fresca, alla mandorla, fino al carciofo. Tutto ciò grazie alle condizioni climatiche favorevoli della regione che permettono una maturazione delle olive molto lenta, consentendo così di ottenere dei frutti con un'acidità molto controllata. Tipico l'olio non filtrato che, particolarmente ricco di polifenoli e vitamine, si distingue per il prezioso profilo nutrizionale. Oltre ai fattori naturali sono importanti anche quelli umani (tecniche di produzione tramandate nel tempo, artigianalità) che, combinati insieme, consentono di ottenere un prodotto inimitabile. Terra di olio e vino buono, a tavola l'Umbria sfodera sempre il meglio delle materie prime locali, unendole in piatti semplici e gustosi.



DOLCI COLLINE d'Umbria

Un paesaggio dalla bellezza antica, opera combinata del lavoro dell'uomo e della natura: la strada dell'olio ti condurrà tra borghi ricchi di storia e spiritualità. E territori suggestivi

A CURA DI **METELLA RONCONI** E **FEDERICA ESTI**

Il territorio della cosiddetta **"fascia olivata di Assisi-Spoleto"** rappresenta un esempio di paesaggio culturale vivente, un'opera combinata del lavoro dell'uomo e della natura. Un territorio pedemontano appenninico di oltre 40 chilometri che coinvolge sei comuni della provincia di Perugia. Questa zona è legata anche alla **figura di San Francesco** che proprio di un ramo d'ulivo fece un simbolo di pace universale; una connessione celebrata anche negli affreschi dipinti da Giotto ad Assisi. La valle offre un territorio variegato e ricco di archeologia, arte e storia. Splendidi monumenti, pittoreschi castelli, suggestivi borghi emanano un fascino d'altri tempi e testimoniano l'antico connubio tra centri abitati e natura. Al centro la scenografica **città di Spoleto**, con la Rocca Albornoz e il Ponte delle Torri, che si staglia tra le colline. La Rocca, con le sue sei torri angolari, ospitò alcuni papi, come Bonifacio IX e Niccolò V, ma anche Lucrezia Borgia. Da qui si può ammirare l'imponente **Ponte delle Torri,** parte di un antico acquedotto romano. Nella piazza del centro storico ecco la celebre scalinata costruita come una scenografia per far risaltare il Duomo, con il portico rinascimentale e il grande mosaico e al cui interno sono conservati **affreschi di Filippo Lippi e del Pinturicchio**.

IL FASCINO DISCRETO DI PERUGIA



Conserva l'aspetto di un piccolo **borgo medievale**, ma ha una vita vivace dovuta all'Università. Nella piazza del centro storico sorge la **fontana Maggiore** costruita nel 1200, un tempo alimentata dall'acquedotto che oggi consente una splendida passeggiata. Merita, sotto la Cattedrale, una visita alla **Perugia sotterranea,** l'acropoli etrusca e romana e alla Galleria Nazionale dell'Umbria con **capolavori** di Duccio di Buoninsegna, **Piero della Francesca**, Beato Angelico, Pinturicchio e Perugino.

Assisi
ARTE E SPIRITUALITÀ

Assisi, **sito Unesco dal 2000** e meta di numerosi pellegrinaggi, si adagia sulle pendici del Monte Subasio. Protetta da **una cinta muraria imponente,** la città conserva le caratteristiche del tipico borgo umbro. Luoghi simbolo sono l'imponente mole della **Rocca Maggiore e la Basilica di San Francesco,** capolavoro duecentesco che custodisce le spoglie del santo. Composta da due chiese sovrapposte, contiene opere di **Giotto, Cimabue, Simone Martini.** Riconoscibile per la facciata rosa in stile gotico la Basilica di Santa Chiara. La Piazza del Comune ospita il **Palazzo e la Torre del Popolo** e il **Tempio di Minerva,** di origini antichissime.

L'olio estratto a freddo e non filtrato è più corposo, ha un gusto ricco e un numero maggiore di polifenoli, antiossidanti naturali





La passione e l'impegno



tradizione
E SOSTENIBILITÀ

Costa d'Oro nasce nel 1968 dall'incontro di due famiglie umbre, tra le colline intorno a Spoleto da cui prende il nome. Costa, infatti, in dialetto umbro significa proprio collina. Rispetto per la natura e conservazione delle tradizioni, pur mantenendo uno sguardo sempre attento al futuro e alle innovazioni, sono le principali caratteristiche dell'azienda, insieme alla dedizione nel preservare l'ambiente e l'autenticità del territorio. Il legame stretto con la terra di origine, la genuinità del prodotto non filtrato, archetipo dell'extravergine di oliva fedele alla tradizione, l'impegno alla trasparenza e alla tracciabilità sono i punti cardine di Costa d'Oro. L'azienda si impegna anche con pratiche agricole sostenibili, incrementando continuamente l'utilizzo di materiali riciclati e di materie prime locali.

L'olio GIUSTO PER OGNI PIATTO

Dalla zuppa con ceci e cannellini all'arrosto di vitello, alla scaloppa di branzino: tre ricette dove questo prezioso ingrediente dà quel tocco di gusto in più

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**



Preparazione 20 min.

Cottura 60 min.

Zuppa rustica del casale

Per 4 persone
300 g di mix di sedano, carote, cipolle - 1 spicchio d'aglio - 70 g di passata di pomodoro - 2 foglie di alloro - 300 g di fagioli cannellini lessati - 200 g di ceci lessati - 150 g di orzo perlato - 120 g di olio extravergine L'Integrale - sale - pepe

1 Prepara un fondo di sedano, carote e cipolla tagliati a cubettini e falli stufare a fiamma dolce in una casseruola con un filo d'olio, l'aglio in camicia e le foglie di alloro; quando saranno ben appassite aggiungi i fagioli cannellini e i ceci che avrai precedentemente lessato aggiungendo anche parte della loro acqua di cottura (puoi utilizzare sia quelli secchi messi prima in ammollo sia direttamente quelli lessati).
2 Aggiungi anche la passata di pomodoro e allunga con 300 g di acqua, aggiusta di sale e pepe. Lascia cuocere con il coperchio a fiamma moderata per almeno 40 minuti.
3 A questo punto aggiungi l'orzo perlato, continua fino alla completa cottura dell'orzo (ci vorranno circa 20 minuti) e, una volta addensato, servi con un generoso giro di olio a crudo.


1


2


3

L'INTEGRALE

È un olio extra vergine di oliva non filtrato ed estratto a freddo, che conserva tutta la freschezza e le proprietà delle olive appena spremute.




1


2


3

IL GREZZO

Prodotto esclusivamente in molini tracciabili con olive 100% italiane lavorate a freddo, imbottigliato come uscito dal frantoio. È un olio non filtrato che conserva la freschezza delle olive appena spremute.



Guancia di vitello con patate arrosto

Per 4 persone
800 g di guancia di vitello - 300 g di mix di sedano, carota, cipolla - 2 spicchi d'aglio - 600 g di patate novelle - 2 rametti di rosmarino - 200 g di olio extravergine Il Grezzo - pepe nero in grani - sale



1 Prepara la carne incidendo il tessuto connettivo con la punta di un coltello ben affilato, ma senza eliminare completamente il grasso che contribuirà a mantenere la carne morbida sciogliendosi in cottura.
2 Posiziona la carne in fette distanziate all'interno di una teglia da forno, distribuisci le verdure tagliate grossolanamente tutto intorno, l'aglio schiacciato in camicia e il rosmarino. Aggiungi sale e grani di pepe. Metti un filo d'olio ungendo soprattutto la carne e cuoci in forno a 135° per 2 ore e 40 minuti, girando la carne di tanto in tanto. Se necessario aggiungi poca acqua sul fondo della teglia così che le verdure non si brucino.
3 A fine cottura togli la carne ed emulsiona il fondo di cottura con l'olio extravergine a crudo utilizzando un mixer a immersione per ottenere una salsa cremosa e vellutata.

Preparazione 25 min.

Cottura 160 min.



Tenera e saporita

Classico con brio
Un taglio di carne non comune, ma che a fine cottura sarà tenera come burro, fondendosi in bocca. Ecco un modo semplice di prepararla, con un classico contorno di patate che ne esalta le caratteristiche.

Scaloppa di branzino con purea di finocchi

Per 4 persone

600 g di filetto di branzino - 350 g di finocchi - 100 g di patate - 60 g di scalogno - 20 g di aneto fresco - 30 g di olive taggiasche denocciolate - 130 g di olio extravergine Il Biologico - sale - pepe

1 In una piccola casseruola fai soffriggere a fiamma dolce lo scalogno tagliato a julienne. Quando sarà ben dorato aggiungi i finocchi tagliati sottilmente in modo da facilitarne la cottura, avendo cura di eliminare la parte esterna troppo fibrosa, e anche le patate pelate e tagliate a tocchetti irregolari. Aggiungi acqua a coprire fino al livello delle verdure e cuoci con il coperchio per 25 minuti aggiungendo se necessario dell'altra acqua, regola di sale e pepe.
2 A fine cottura frulla il tutto con un mixer a immersione emulsionando con un filo di olio, passa al colino in modo da eliminare eventuali parti fibrose.
3 Taglia i filetti di branzino in quattro scaloppe da 150 g l'una, scottale in una padella antiaderente ben calda con un filo d'olio e completa la cottura in forno a 175° per 13-14 minuti. Distribuisci uno specchio di salsa sul fondo del piatto, aggiungi le olive, quindi adagia il filetto sopra la salsa e servi con aneto fresco appena tritato e un giro di olio a crudo.

Preparazione 25 min.

Cottura 40 min.

Un piatto raffinato

Bontà semplice e genuina
Un piatto raffinato e delicato nell'accostamento di sapori grazie anche alla leggerezza e al profumo della crema di finocchio. La preparazione è molto semplice da realizzare, ma di grande soddisfazione.

IL BIOLOGICO

Si caratterizza per la freschezza dell'aroma, la delicatezza del profumo e il gusto fragrante e fresco. Questo olio è prodotto secondo i metodi della filiera biologica, estratto a freddo nelle zone di raccolta e non filtrato.




1


2


3

castagne

Frutto autunnale tra i più amati e versatili, si consuma arrosto, bollito o sotto forma di farina, per piatti dolci e salati che fanno parte della nostra tradizione

A CURA DI **METELLA RONCONI**

Per fare le caldarroste devi praticare un taglio orizzontale sulla buccia, dalla parte bombata della castagna, per evitare che scoppino durante la cottura.

Un tempo venivano chiamate **"il pane dei poveri".** Fresche, sotto forma di farina o conserve, le castagne erano sempre presenti sulle tavole delle popolazioni montane, grazie alla possibilità di conservarle essiccate e alla loro **versatilità in cucina**. In tutto il Paese le varietà di questo frutto sono davvero tantissime; piccole, grandi o giganti si dividono in due macro-categorie: **marroni e castagne**. Se un tempo la castagna era considerato un frutto umile, oggi non è più così: a dimostrarlo sono sia il suo costo sia **la quantità di riconoscimenti tra Dop e Igp**. Le regioni che ne contano di più sono la Toscana, la Campania, il Veneto e il Piemonte.

UN FRUTTO PER TANTE RICETTE
ENERGETICHE E SAZIANTI

Le castagne fresche si trovano generalmente da fine settembre ai primi di dicembre. Alimento versatile, si può utilizzare per dolci tradizionali, come il rustico castagnaccio o il sofisticato dessert al cucchiaio Mont Blanc o ancora le golose crepes con farina di castagne. Non mancano i piatti salati, dagli gnocchi all'arrosto di maiale alla pasta e fagioli alla zuppa di ceci.

I nutrienti

Nella tabella sono indicati i principali minerali e vitamine contenuti in 100 g di castagne

vitamine	mg
Vit. E	1,20
Vit. B6	0,34
Vit. B3	1,11

minerali	mg
Fosforo	81
Magnesio	33
Potassio	395
Rame	1,88

Dolcetti glassati

I marroni si prestano meglio delle castagne, per forma, grandezza e gusto, a essere trasformati nei deliziosi marrons glacés, i dolcetti canditi e glassati, dei quali Francia e Piemonte si contendono l'origine.

castagne O MARRONI la differenza

Castagne e marroni appartengono alla stessa famiglia ma non sono lo stesso frutto. I marroni sono più grossi, regolari e tondeggianti le castagne sono più piccole e, spesso, hanno una forma piatta e schiacciata. Il riccio della castagna può arrivare a contenere fino a 7 frutti mentre quello del marrone massimo arriva a 3.

IL DECOTTO CON LE FOGLIE

Il decotto di foglie di castagne da bere è un toccasana per tosse e raffreddore mentre, versato nell'acqua della vasca, è un aiuto per chi soffre di reumatismi.

190 kcal PER 100 g

come si CONSERVANO

Le castagne possono essere congelate già cotte, arrostite o bollite. Basterà sbucciarle e, una volta fredde, riporle nei sacchetti appositi. Una volta congelate, si manterranno per cira 6 mesi in freezer.

COMPONENTI PRINCIPALI OGNI 100 GRAMMI

Sono frutti piuttosto calorici, ma l'apporto calorico varia a seconda della modalità di cottura. Le calorie sono 120 per quelle bollite; raggiungono quota 190 calorie quelle arrostite e 300 se sono secche.



calorie | fibre | proteine | zuccheri | carboidrati



Brownie cioccolato e nocciole

Per 6 persone

90 g di farina 00 - 90 g di farina di castagne - 150 g di zucchero - 3 uova medie - 150 g di burro - 150 g di cioccolato fondente al 70% - 5 ml di vaniglia - un pizzico di sale - 100 g di nocciole tostate

Sciogli a bagnomaria o nel microonde il cioccolato e il burro e lascia intiepidire. In una ciotola setaccia le 2 farine. Con le fruste elettriche sbatti le uova con lo zucchero, il sale e la vaniglia. **Aggiungi la miscela** di cioccolato e burro fuso, amalgama bene quindi unisci le polveri setacciate e infine le nocciole spezzettate, tenendone da parte una manciata. Versa l'impasto in una teglia quadrata imburrata e infarinata, cospargi la superfice con le nocciole. Cuoci per 40/45 minuti a 175°. **Verifica la cottura** con uno stecchino. Sforna e lascia raffreddare prima di sformare e tagliare a quadrotti.



Cantucci con farina di castagne

Per 6 persone

180 g di farina di castagne - 80 g di farina 00 - 130 g di zucchero - 40 g di latte - 120 g di mandorle con la buccia - 2 uova - 1 cucchiaino di lievito per dolci - qualche goccia di aroma all'arancia - 1 pizzico di sale

Monta 1 uovo intero e 1 tuorlo con lo zucchero in una ciotola. Aggiungi la farina di castagne e amalgama insieme al latte e all'aroma di arancia. **Unisci la farina** bianca setacciata insieme a 1 cucchiaino di lievito e mescola bene. Trasferisci su una spianatoia e lavora con le mani l'impasto fino a ottenere un panetto omogeneo. Tosta leggermente in forno le mandorle (non pelate) poi uniscile all'impasto in maniera uniforme. Dividi il composto in pezzi e prepara dei filoncini schiacciati larghi circa 6 cm, lunghi circa 20 cm e alti 1 cm. Mettili su una teglia foderata con carta forno e spennella con l'albume sbattuto. **Cuoci a 180° per 15 minuti,** sfornali e quando sono ancora caldi tagliali a fette oblique di 2 cm circa. Rimetti in forno per altri 10 minuti sistemandoli su un lato e girandoli a metà cottura per farli "biscottare" bene.



Castagnaccio con pinoli e uvette

Per 8/10 persone

300 g di farina di castagne - 350 ml di acqua - 50 g di zucchero - 30 g di uvetta 30 g di pinoli - 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva - qualche rametto di rosmarino

Versa in una ciotola la farina di castagne e aggiungi l'acqua poco alla volta mescolando con una frusta a mano. Aggiungi all'impasto l'olio e lo zucchero e mescola per amalgamare bene gli ingredienti. **Metti l'impasto** in una teglia bassa di 24 cm ben oliata e aggiungi sopra i pinoli, l'uvetta e ancora un filo d'olio d'oliva extravergine. **Cuoci il castagnaccio** in forno statico, preriscaldato a 180° per circa 45 minuti; quando si saranno formate delle crepe sulla superficie sarà cotto. Fai raffreddare il castagnaccio e poi decoralo con il rosmarino.

SPECIALE ABBONAMENTO 2022

1 ANNO

12 NUMERI
DIGITALE INCLUSO



A SOLI
€ 13,50
ANZICHÉ € ~~18,00~~
+ € 1,20 di spese di spedizione per un totale di € 14,70

1 anno o 2anni?

SCEGLI L'OFFERTA CHE PREFERISCI:

2 ANNI

24 NUMERI
DIGITALE INCLUSO

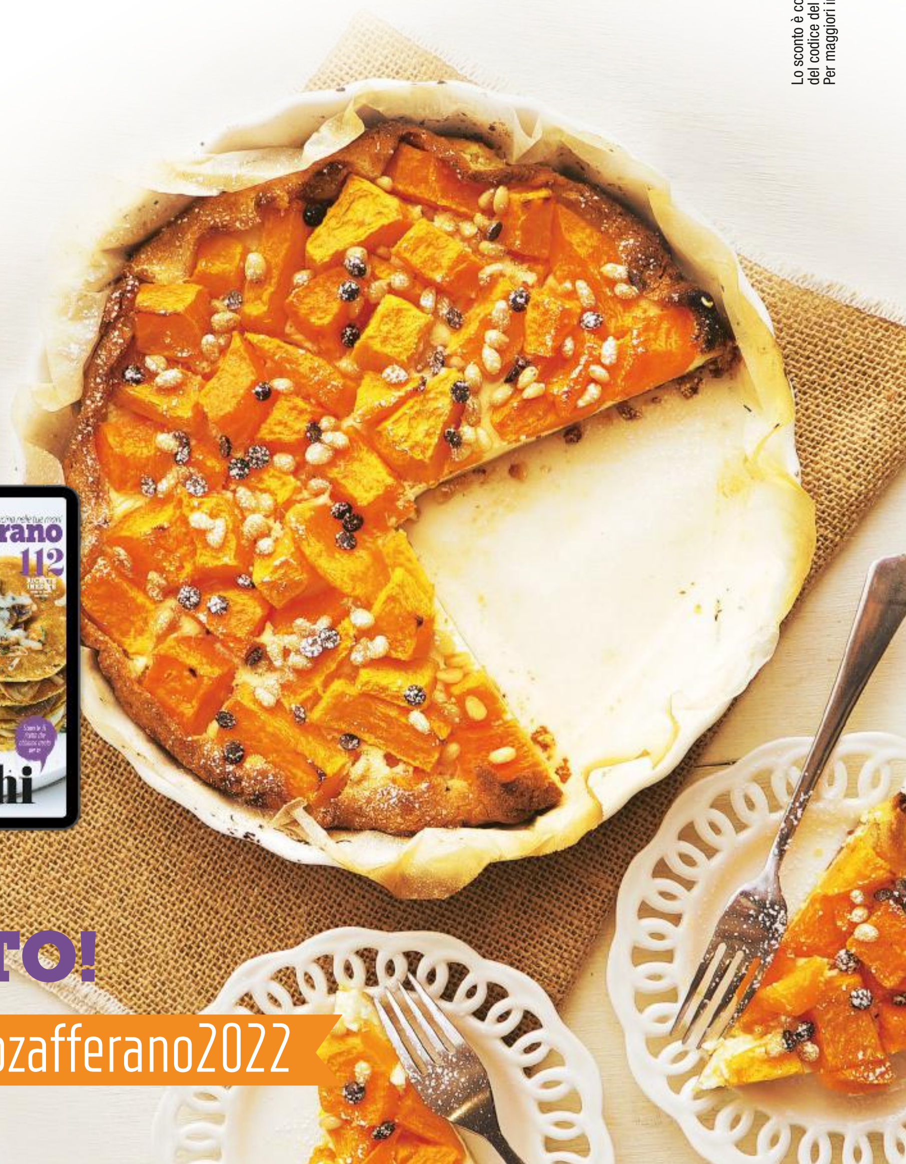


A SOLI
€ 24,90
ANZICHÉ € ~~36,00~~
+ € 1,80 di spese di spedizione per un totale di € 26,70

Lo sconto è computato sul prezzo di copertina al lordo di offerte promozionali edicola. La presente offerta, in conformità con l'art.45 e ss. del codice del consumo, è formulata da Mondadori Media S.p.A. Puoi recedere entro 14 giorni dalla ricezione del primo numero. Per maggiori informazioni visita www.abbonamenti.it/cgaame.







ABBONATI O REGALA SUBITO!

www.abbonamenti.it/giallozafferano2022

DI METELLA RONCONI

SAPEVI CHE

La vendita di vini analcolici nel 2021 è cresciuta del 27% rispetto all'anno precedente. Il vino "zero alcol" si inserisce nel già ampio trend delle bevande a bassissima gradazione

I CINQUE super *antiossidanti*

Gli "antiossidanti" contrastano i radicali liberi, tra i principali responsabili dell'invecchiamento cellulare. Ecco 5 potenti alimenti antiossidanti.

1 - I kiwi ricchi di polifenoli, contengono un'elevata quantità di vitamina C, molto superiore agli agrumi.

2 - Le carote, per l'antiossidante betacarotene che favorisce la salute degli occhi. Fanno anche bene al cuore perché contengono alfacarotene, precursore della vitamina A.

3 - I broccoli e in generale le crucifere grazie al forte contenuto di isotiocianati.

4 - Cioccolato fondente e cacao sono ricchi di flavonoidi.

5 - Flavonoidi e polifenoli ci sono anche nel **tè verde**, in particolare l' EGCG, sostanza responsabile anche dell'effetto protettivo su alcune malattie degenerative.

Menu PRONTI e zero spreco

"Meal prep" è la nuova tendenza che concilia la praticità di cambiare menu ogni giorno cucinando però una sola volta a settimana con un modo intelligente di combattere **lo spreco alimentare**. La parola deriva dall'inglese "meal preparation" (preparazione dei pasti) organizzando **il menù per tutta la settimana**, cucinando in anticipo, di solito nel weekend. Certo, all'inizio può essere faticoso, ma nel lungo termine permette di **risparmiare tempo e fatica** e al contempo mangiare bene e in modo equilibrato.
Puoi cucinare sia piatti già pronti che ingredienti singoli, da assemblare di volta in volta. Ricordati di avere a disposizione un numero sufficiente di contenitori da frigo o freezer di diverse misure. Il successo di un meal prep riuscito **risiede nell'organizzazione**. Puoi preparare un piano settimanale, ma anche solo per 2/3 giorni, così da sapere in anticipo gli ingredienti da comprare e cucinare e ridurre lo spreco alimentare.





I GRASSI "BUONI" essenziali

Gli Omega 3 chiamati anche "grassi buoni", sono degli **acidi grassi polinsaturi definiti essenziali** che possiamo assumere solo con l'alimentazione perché il nostro corpo non è in grado di produrli autonomamente. **Il giusto quantitativo di Omega 3,** secondo le ultime indicazioni della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana), dovrebbe andare da 1 a 4,5 grammi al giorno. Per raggiungere queste quantità **il consumo di pesce azzurro,** sgombro, aringhe e salmone, è raccomandato **2-3 volte alla settimana,** mentre la frutta secca (prime fra tutte noci e mandorle) **e semi oleosi** (in particolare quelli di lino, di soia, chia, canapa, girasole, zucca) dovrebbero essere portati in tavola tutti i giorni. Gli Omega 3 fanno bene al cuore e all'apparato cardio circolatorio, al cervello e alla vista e sono indispensabili a ogni età. Sono fra le sostanze protettive che più ci difendono dall'invecchiamento, non solo fisico, ma anche mentale.

Mai mangiarli crudi

Le patate non vanno mangiate crude: il pericolo è rappresentato dalla solanina, un alcaloide tossico per l'organismo. **Il pollo** deve essere consumato ben cotto: la carne è ricca di batteri e può causare anche salmonella ed escherichia coli. **I funghi selvatici,** anche se non velenosi, contengono sostanze nocive per l'organismo umano. Meglio consumarli previa cottura, così da neutralizzare queste sostanze. I **wurstel**: anche se precotti bisogna cuocerli per evitare il pericolo di contaminazione da listeria. La carne di **maiale** contiene parassiti come la tenia e la trichinosi che, senza cottura, attaccano il nostro organismo.

DI DANIELA TAGLIAFERRI

frigo IN ORDINE

La corretta disposizione del cibo nel frigorifero aiuta a conservarlo in modo ottimale e influisce positivamente sull'efficienza energetica. Innanzitutto evita di stipare gli alimenti, che ti fa consumare più energia elettrica senza ottenere il fresco necessario. Sempre per non compromettere la temperatura del frigorifero, riponi gli avanzi dopo averli lasciati raffreddare e, per lo stesso motivo, evita di aprire lo sportello troppo spesso. Poi disponi gli alimenti più freschi dietro a quelli che giacciono in frigo da un po', in modo da essere spinto a consumarli per primi. Per evitare la contaminazione degli alimenti da consumare crudi evita di metterli a contatto con quelli che invece andranno cucinati.



quanta ACQUA CONSUMIAMO

Ogni persona usa 6 litri al giorno per bere e cucinare, mentre per lavare i denti lasciando scorrere l'acqua, si sprecano 30 litri contro i 2 utilizzati solo per il risciacquo. Per lavare i piatti a mano senza chiudere mai il rubinetto servono 20 litri. Mentre per un carico con una lavastoviglie di ultima generazione ne servono circa 8 litri. (Fonte: Water Footprint Network).

FAI così

I piani superiori del frigorifero che hanno una temperatura costante sono ideali per conservare gli alimenti che non vanno cotti: salumi, formaggi a pasta dura, burro e yogurt. **Sui ripiani centrali** sistema formaggi freschi, salse, dolci, gli avanzi e i cibi che vanno in frigorifero dopo l'apertura. **La parte bassa** è la più fredda: conserva qui carne e pesce. Sotto ci sono **due cassetti:** uno per la frutta e uno per la verdura, che è meglio tenere separate. **La porta** è la parte più calda indicata per quei cibi che si conservano meglio: condimenti, succhi di frutta, acqua e bibite.

Come si fa

Il segreto per ottimizzare il funzionamento del frigorifero sta nella corretta disposizione degli ingredienti.





NUOVA vita AI TESSILI

Dal 19 al 27 novembre è in programma la settimana europea per la riduzione dei rifiuti che quest'anno è dedicata ai rifiuti tessili, che ormai rappresentano un problema serio e urgente. Secondo l'ultimo rapporto pubblicato da McKinsey ogni cittadino europeo produce **più di 15 chili di rifiuti tessili** all'anno. Recuperarli quindi è molto importante, il riciclo dei tessuti infatti permette di ridurre il bisogno di spazio per eliminarli e anche di ridurre il consumo di fibre vergini, di energia e di acqua per la produzione, con la conseguente riduzione dell'inquinamento. Per questo Ecotessili, consorzio nato per la gestione del fine vita dei prodotti tessili, sta lavorando a un progetto pilota per impostare la raccolta, lo smistamento e il riciclaggio dei tessili. E dare così nuova vita a indumenti, calzature e tessili per la casa dismessi.



AMERICAN PISTACHIO GROWERS

I pistacchi americani ideali per la ripartenza

I pistacchi americani sono un alimento da non sottovalutare per creare piatti bilanciati e completi, versatili, croccanti e dal gusto definito danno quel tocco in più a gustose ricette ricche di proprietà nutrizionali. Sono, infatti, una preziosa fonte di proteine, perché contengono tutti e nove gli aminoacidi essenziali in quantità adeguate e sono a basso contenuto calorico.
Oltre alle proteine, si aggiunge una forte presenza di fibre che stimola il senso di sazietà. I pistacchi americani sono molto apprezzati in cucina perché si accostano bene a ingredienti che creano contrasti di gusti e grazie al loro colore vivo.



BAUER

Salsa ai Funghi Porcini

La Salsa ai Funghi Porcini Bauer, versatile e cremosa, è ideale per dare un tocco da vero chef a primi piatti, come il risotto o gli gnocchi di patate, e squisita in accompagnamento a secondi a base di carne oppure spalmata per realizzare irresistibili crostini vegetariani. L'aroma intenso e il suo gusto appagante derivano dall'accurata selezione di materie prime di qualità che vengono lavorate con cura artigianale. Il risultato è una salsa che mantiene inalterato il sapore e le proprietà organolettiche degli ingredienti scelti. È priva di lattosio e di glutine, Inoltre, è saporita in modo naturale senza l'utilizzo di grassi idrogenati e di glutammato.

POP CAFFÈ

Nocciolino

Pop Caffè presenta Nocciolino il gusto della nocciola e l'amaro del caffè. Nocciolino è una bevanda calda da preparare a casa ogni volta che si desidera una pausa piena di gusto.
Le capsule Nocciolino di Pop Caffè sono compatibili con le macchine DolceGusto e Nespresso.





EUROSPIN

Olio Evo Val di Marzara DOP

Eurospin propone l'Olio Evo Val di Marzara a marchio Amo essere Eccellente. L'olio extra vergine di Oliva Val di Marzara DOP è un olio di oliva di categoria superiore estratto a freddo, ottenuto direttamente dalle olive mediante procedimenti meccanici.
Amo essere Eccellente è la linea di prodotti di alta qualità dedicata alle eccellenze gastronomiche.



CENTRO LATTE BRESSANONE

Brimi Mozzarelline Latte Fieno Bio

Brimi presenta le Mozzarelline Latte Fieno Bio nella confezione in doypack.
Il segreto di questa bontà Brimi è il Bio Latte Fieno STG, che viene munto in Alto Adige nei masi di montagna dei soci contadini. Le mucche che ci donano il Latte Fieno STG biologico sono alimentate solo con mangimi geneticamente non modificati e conformi al regolamento relativo alla produzione biologica. L'alimentazione delle bovine si riflette sulla qualità del latte, che conserva i profumi e i sapori dei pascoli. Per questo motivo il Latte Fieno è considerato un latte di altissima qualità, come denota il marchio europeo STG (Specialità Tradizionale Garantita) e il Marchio di Qualità Alto Adige. Grazie alle caratteristiche di questo latte, le Mozzarelline Latte Fieno Bio di Brimi stupiscono per il loro sapore fresco e delicato e la loro consistenza morbida e succosa.



MOCERINO

Noci sgusciate Chandler Italia Frutta Vita

Le Noci sgusciate Chandler Italia Frutta Vita sanno come farsi apprezzare. Accarezzano il palato con il loro sapore delicato, donano piacere agli occhi, grazie all'inconfondibile gheriglio dai toni chiari.
Le Noci sgusciate Chandler si gustano al naturale e anche all'interno di deliziose ricette.

OROGEL

Virtù di Zuppa

Virtù di Zuppa è una linea di sette squisite ricette della tradizione italiana per portare in tavola, in pochi minuti, il meglio della natura e tutta l'eccellenza e la naturalità di Orogel. Fa parte della gamma Virtù di Zuppa Antichi Sapori, con legumi e cereali, che regala tanta bontà e benessere. Pronta in cinque minuti, è una fonte naturale di fibre, oltre ad essere ricca di proteine.





TREVALLI®

Trevalli® Senza Lattosio ViviForte

Trevalli® Senza Lattosio ViviForte è ideale per chi ama il latte, ma non riesce a digerirlo, perché ha meno dello 0,1% di lattosio, che viene scisso nei suoi due zuccheri più facili da assimilare: glucosio e galattosio.
È un latte con IL 50% DI Proteine e il 30% di Calcio in più rispetto al latte tradizionale ed è senza grassi.
100% latte italiano. ViviForte contribuisce alla crescita ed il mantenimento della massa muscolare e facilita l'assorbimento del calcio.

LA SCUOLA di giallo

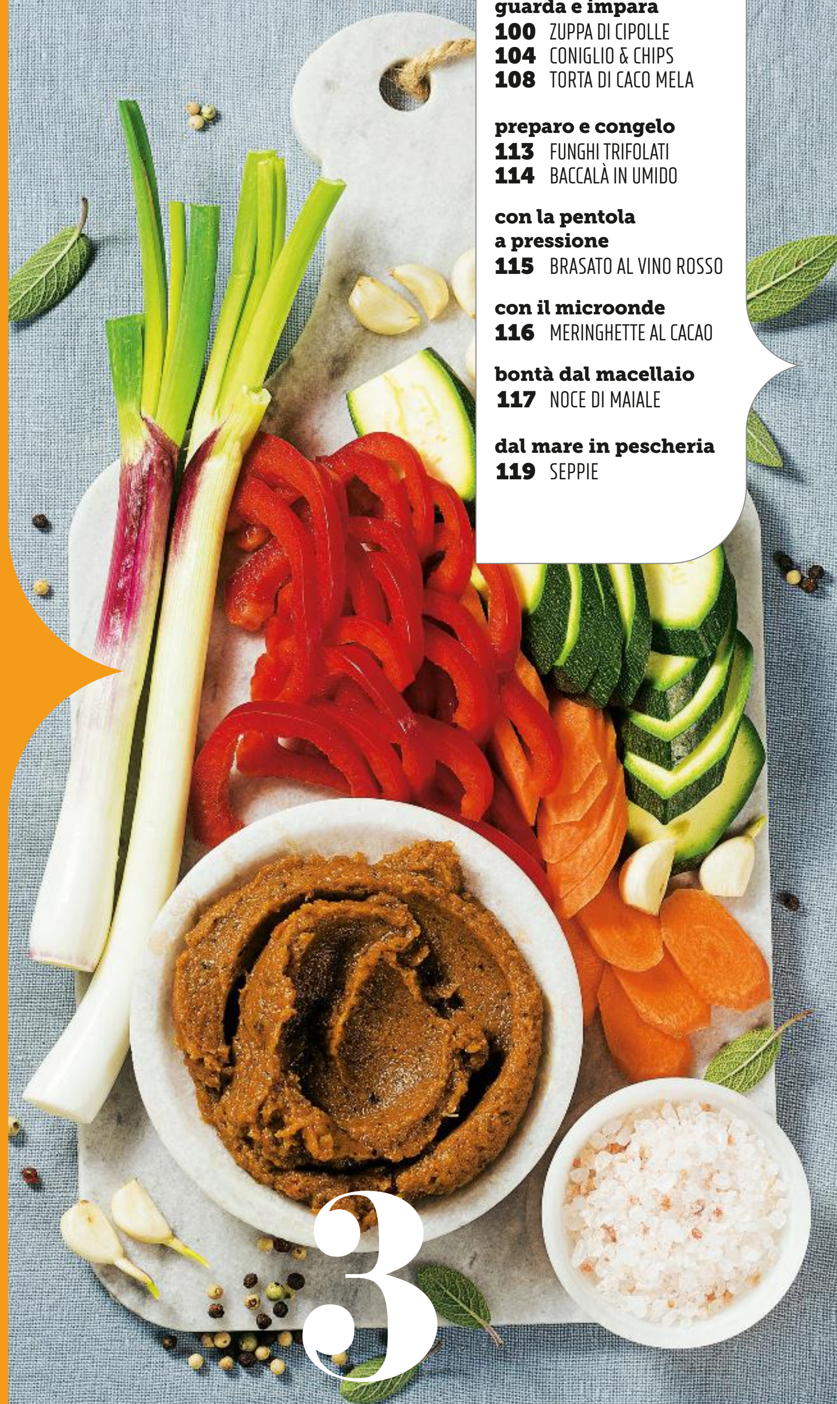
DADO VEGETALE FATTO IN CASA

1 Prepara le verdure

Monda e taglia a dadini 500 g di verdure: una zucchina, un gambo di sedano, una patata piccola, due carote e mezza cipolla (ma puoi variarle a piacere). Mettile in una padella con dell'olio extravergine d'oliva e fai appassire tenendo la fiamma bassa per 10 minuti circa, mescolando.

2 La versione cremosa

Aggiungi 150 g di sale fino e continua a cuocere per altri 10 minuti. Frulla con il mixer a immersione, poi versa in padella e fai asciugare per pochi minuti. Trasferisci il composto in un barattolo e mettilo in frigorifero. Prelevane 1 cucchiaino per insaporire le pietanze.



e in più...

3 Quella a cubetti

In alternativa puoi stenderlo su un foglio di carta forno dandogli la forma di panetto e poi metterlo in freezer a congelare. Una volta congelato, potrai tagliarlo a cubetti.

LA ZUPPA di cipolle

Ecco una versione attuale e sfiziosa, con il prosciutto di Praga, di un grande classico della cucina del territorio

RICETTA DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

Ingredienti

800 g di cipolle
150 g di prosciutto di Praga in una sola fetta
2-3 rametti di rosmarino
1 mazzetto di timo
1 tuorlo
50 g di farina 00
50 g di burro
50 g di formaggio grattugiato
brodo vegetale
olio extravergine di oliva
sale e pepe





① Taglia la cipolla

Spunta e spella le cipolle, sciacquale e posizionale sul tagliere. Tagliale a metà, poi riducile a fettine sottili con un coltello affilato.

② Rosola le cipolle

Versa un filo d'olio in una casseruola, aggiungi le cipolle e cuocile a fiamma bassa mescolando per 5-6 minuti, finché diventeranno morbide.





③ Versa il brodo

Irrora le cipolle con il brodo bollente, aggiungi il mazzetto di timo e mescola con cura. Copri, abbassa la fiamma e prosegui la cottura per circa 20 minuti, mescolando spesso e aggiungendo poca acqua se serve quindi elimina il timo e lascia intiepidire.

un po' di storia

cibo COSMETICO e medicamento

Sembra che il consumo di cipolle risalga a tempi remotissimi: sono stati trovati resti di cipolle negli insediamenti preistorici, ma probabilmente la loro coltivazione iniziò nell'età del bronzo. Erano oggetto di culto per gli antichi egizi che credevano che il loro aroma potesse ridare il respiro ai morti. Nell'antica Grecia gli atleti consumavano cipolle in quantità, poiché si riteneva che alleggerissero il sangue. Nel medioevo le cipolle erano considerate un medicamento che i medici prescrivevano come cura per molti mali, fra cui l'infertilità, non solo alle donne, ma anche per gli animali domestici.

Gira pagina e segui la ricetta

fai così per CONSERVARLE

Le cipolle si conservano in luogo fresco e asciutto, al meglio dentro un classico sacco di juta, ma vanno bene anche cesti e cestini di vimini, scatole in cartone e, se le quantità sono abbastanza ridotte, anche in sacchetti di carta da pane. Mai utilizzare invece buste o contenitori di plastica, che non permettono la traspirazione e le farebbero ammuffire rapidamente.

31 DIVERSE VARIETÀ

Sono quelle che si coltivano soltanto in Italia, fra rosse, bianche e gialle, dalle specialità regionali ai Presìdi Slow Food. Il maggior produttore di cipolle al mondo è la Cina.



4 Taglia a dadini

Disponi la fetta di prosciutto sul tagliere e tagliala prima a striscioline e poi a dadini piccoli.



5 Rosola il prosciutto

Scalda un filo d'olio in una casseruola, aggiungi i dadini di prosciutto e lasciali dorare a fiamma media mescolando per 4-5 minuti. Tieni da parte.



6 Fai il crumble

Disponi il burro in una ciotola e lascialo ammorbidire a temperatura ambiente. Trita finemente alcuni ciuffetti di rosmarino, poi incorporalo al burro con un pizzico di sale e pepe, mescolando.

Aromi vari

Le erbe aromatiche o le spezie conferiscono profumi molto particolari alla composizione. Puoi aggiungere altri odori come salvia, prezzemolo, basilico, e così via. Ma anche spezie come paprika, curry, cannella, spezie miste e tutto quello che preferisci.



7 Unisci gli ingredienti

Aggiungi al composto di burro la farina setacciata, il formaggio grattugiato e mescola bene.

Aggiungi il tuorlo 8

Sgusci l'uovo, separa il tuorlo dall'albume poi unisci il primo al composto per il crumble, mescolando bene.





9 Cuoci in forno

Fodera una teglia con un foglio di carta da forno, distruibuiscici il crumble preparato e cuocilo in forno già caldo a 180° per circa 12 minuti, poi lascialo raffreddare e sbriciolalo grossolanamente. Suddividi la zuppa nelle ciotole, aggiungi il crumble e il prosciutto, decora con rosmarino e servile ben calde.

la ricetta in più

Zuppa in crosta alla francese

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 40 minuti

600 g di cipolle - 100 g di burro - 1,5 litri di brodo di pollo - 15 g di farina 00 - 1 uovo - 1 confezione di pasta sfoglia pronta- sale e pepe

Sbuccia e affetta le cipolle. Fai fondere il burro in una casseruola e rosola le cipolle per 4-5 minuti, mescolando finché saranno dorate. Spolverizzale con la farina a pioggia, mescolando, tostala per 1-2 minuti, poi incorpora il brodo a filo. Sala e pepa leggermente, copri e cuoci a fiamma bassa per 30 minuti. Lascia intiepidire e poi suddividi la zuppa in 4 ciotole da forno. **Stendi la sfoglia** su un piano di lavoro e ritaglia 4 dischi un po' più grandi delle ciotole. Sguscia l'uovo e dividi il tuorlo dall'albume. Spennella con l'albume i bordi delle ciotole, coprile con i dischi di sfoglia e fissali premendo, poi forali, incidendoli con la punta del coltello e spennellali con il tuorlo diluito in 2 cucchiaini d'acqua. **Cuoci in forno** già caldo a 210° per circa per 12-15 minuti, fino a quando la pasta sarà dorata. Servi subito le zuppe ben calde.



CONIGLIO & CHIPS su crema di zucca

Un piatto unico sfizioso, colorato e goloso, ma anche facile da preparare. Con tutto il gusto degli ingredienti dell'autunno

RICETTA DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**



buono e sostenibile

Gustoso SANO e leggero

Addomesticato fin dall'antichità, il coniglio è suddiviso in tante razze tutte molto prolifiche. La sua carne è un'ottima alternativa a quella bovina e rispetto a quest'ultima possiede una quantità di proteine più elevata (20% contro 18%). Caratterizzata da un basso contenuto di colesterolo e di grassi, è molto delicata e digeribile. Una volta acquistata, conservala in frigorifero e consumala nel giro di un paio di giorni. Lo scarto del coniglio è di circa il 30%: calcola quindi 250-300 g a testa.

1 Elimina gli ossi

Incidi la coscia in senso verticale nella parte interna, poi inserisci la lama del coltello sotto l'ossicino e falla scorrere dal basso verso l'alto, in modo da staccarlo, ed eliminalo.

Taglia la polpa 2

Elimina le parti nervose e i fili di grasso, poi taglia la polpa della cosce a pezzettini di circa 3-4 cm in senso orizzontale.

Aroma soft

Se non ti piace il sapore selvatico del coniglio, puoi metterlo a bagno in acqua e aceto per mezz'ora, poi lavalo e asciugalo. In alternativa, fai marinare i pezzi di carne per una notte con abbondante vino bianco, 1 spicchio d'aglio schiacciato e rosmarino.

Ingredienti

4 cosce di coniglio
400 g di zucca farinosa tipo delica (circa 600-700 con la scorza)
2 rametti di rosmarino
200 g di patate piccole
1 scalogno grande
brodo vegetale
olio di semi di arachidi
olio extra vergine d'oliva
sale e pepe

Gira pagina e segui la ricetta

chips SUPER croccanti

Per le chips, scegli una qualità di patate non farinose, a pasta gialla e compatta. Per affettare le patate molto sottili senza fatica, puoi usare un pelapatate, una mandolina oppure un robot da cucina o l'affettatrice. Per ottenere le patatine chips goffrate ci vuole l'apposita mandolina con lama zigrinata, mentre quella dotata di carrello facilita il taglio e protegge le dita. Dopo averle tagliate, lava sempre le fettine di patate più volte in acqua fredda, per eliminare l'amido che le farebbe attaccare fra loro durante la cottura.

2 FRITTURE

Per ottenere un risultato perfetto, il trucco è fare la doppia frittura, usando il termometro da cucina per controllare la temperatura dell'olio: 150° per la prima e 180° per la seconda.

Cuoci la carne ③

Rosola i pezzetti di coniglio in una padella che possa andare anche in forno, per 3-4 minuti finché saranno dorati. Sala e pepa, aggiungi qualche ciuffetto di rosmarino e passali in forno già caldo a 180° per circa 10-12 minuti.





④ Friggi le patatine

Taglia le patatine a fettine sottilissime con la mandolina o l'affettatrice. Sciacqua bene le fette sotto acqua fredda, poi stendile ad asciugare su carta da cucina. Versa abbondante olio di semi in un'ampia padella antiaderente oppure nella friggitrice e scaldalo a fiamma media. Quando sarà ben caldo, trasferisci nella pentola poche patate per volta e friggile per 4-5 minuti, sempre a fuoco medio, poi scolale in un piatto. Alza la fiamma e immergi di nuovo le chips nell'olio bollente per 1-2 minuti, finché saranno ben dorate e croccanti. Sgocciolale con un mestolo forato e trasferiscile su carta assorbente. Disponi le chips in una ciotola, spolverizza con poco sale e servile calde e croccanti.



Pulisci la zucca ⑤

Taglia intanto la zucca a fette, elimina la scorza e poi riducila a pezzettini piccoli.



⑥ Rosola le verdure

Spella lo scalgono, taglialo a fettine e rosolalo in una casseruola con un filo d'olio per 2-3 minuti. Aggiungi la zucca e fai insaporire ancora per 2-3 minuti, poi irrora con 1 l di brodo, copri e cuoci per circa 15 minuti dal bollore.



Prepara la crema ⑦

Lascia intiepidire, poi frulla il composto con il mixer a immersione in modo da ottenere una crema, quindi regola di sale e pepe. Suddividila nei piatti, aggiungi i pezzi di coniglio e le chips e servi decorando con ciuffetti di rosmarino.

la ricetta in più

Agrodolce con peperoni e funghi

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 1 ora

1 coniglio pulito e tagliato a pezzi - 400 g di champignon piccoli - 2 peperoni rossi - 150 ml di aceto bianco - 1 cucchiaino di zucchero - 2 spicchi d'aglio - 4 rametti di timo - brodo vegetale - olio extravergine di oliva - sale e pepe

Scalda un filo d'olio in una teglia da forno posta sullo spargifiamma, sistemaci il coniglio e rosolalo in modo uniforme. Sala e pepa, irroralo con l'aceto in cui avrai sciolto lo zucchero, alza la fiamma e fallo evaporare completamente. **Aggiungi i rametti** di timo e gli spicchi d'aglio spellati, metti la teglia in forno già caldo a 180° e prosegui la cottura per circa 20 minuti, irrorando di tanto in tanto i pezzi di carne con un po' di brodo e il fondo di cottura. **Pulisci intanto** gli champignon e i peperoni e taglia questi ultimi a striscioline. Aggiugili nella teglia, sala e pepa, mescola e prosegui la cottura per 30 minuti. Alza la temperatura a 200° e cuoci ancora per 10 minuti finché il coniglio sarà ben dorato e servi.



TORTA DI caco mela

Pochi ingredienti semplici, farina, uova, zucchero e la polpa di caco che regala al dolce una consistenza soffice e umida

RICETTA DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**



Ingredienti

4 uova intere
120 g di farina 00
100 g di zucchero semolato
40 g di zucchero di canna
1 bustina di lievito per dolci
4 cachi mela
Per la crema:
300 g di di latte
70 g di zucchero
40 g di farina 00
3 tuorli
1 cucchiaio di cannella in polvere
zucchero a velo



1 **Monta le uova**

In una planetaria monta le uova con lo zucchero semolato e quello di canna.



un FRUTTO versatile

I cachi mela non sono veramente un incrocio tra questi e la mela, anche se di quest'ultima condividono la polpa, compatta e molto croccante e la forma, lievemente schiacciata, quasi quadrangolare. La loro peculiarità più interessante è che maturano sull'albero e, al contrario delle altre varietà, possono essere consumati già al momento della raccolta, tagliandoli a fette. Si possono consumare anche sotto forma di confettura, come farcitura per crostate e torte, budini, bavaresi.



2 **Raddoppia il volume**

Continua a montare fino a ottenere un composto liscio e spumoso con un volume aumentato di circa il doppio.

Con il cacao

Per una versione ancora più golosa, puoi aggiungere all'impasto della torta del cacao amaro in polvere oppure del cioccolato fondente in scaglie.

Gira pagina e segui la ricetta

come si conserva

Si consiglia di non conservare i cachi per più di tre-cinque giorni fuori dal frigorifero. Se al momento dell'acquisto il caco è ancora giallo e piuttosto duro, meglio farlo maturare possibilmente mettendolo per qualche tempo in una cassetta (magari accanto a banane, mele o pere che producono etilene) e lasciarlo poi in un luogo caldo, asciutto e possibilmente buio.

65

CALORIE PER 100 G

I cachi mela hanno un alto contenuto di fibre e vitamine del gruppo B, oltre alle vitamine A e C. Contengono molti minerali tra cui calcio, ferro, fosforo, potassio.



3 Aggiungi la farina

A questo punto unisci la farina dopo averla setacciata girando delicatamente con una spatola dal basso verso l'alto in modo che la massa non si smonti.



4 Pela i cachi mela

A parte togli accuratamente la buccia dei quattro cachi mela con l'aiuto di un classico pelapatate.



5 Tagliali a fettine

Quindi taglia i cachi mela in quattro ed elimina il picciolo, poi tagliali ancora a fettine più sottili.



Versa nella tortiera 6

Versa il composto all'interno di una tortiera circolare del diametro di 24 cm foderata con carta da forno.

la ricetta in più

Sfogliatine con marmellata

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 25 minuti

1 confezione di pasta sfoglia (rettangolare) - 2 cachi mela 1 barattolo di di marmellata di albicocche - 1 cucchiaio di acqua - 1 tuorlo - 1 cucchiaino d'acqua

Stendi il rotolo di pasta sfoglia con tutta la carta da forno (che utilizzerai per cuocere le sfogliatine). Ritaglia dei rettangoli e riponi in frigorifero. Scalda la marmellata con l'acqua, lascia sciogliere a fuoco basso qualche secondo e metti da parte a intiepidire.
Disponi su ogni sfoglia 6-7 ferttine di caco mela sovrapponendole leggermente e lasciando tutt'intorno 1 cm dal bordo. Spennella le fettine con metà dose di confettura di albicocca.
Spennella i bordi di sfoglia con il tuorlo e 1 cucchiaino d'acqua sbattuti insieme. Metti le sfogliatine pronte su una teglia foderata con carta forno e fai cuocere in forno statico a 180°per circa 20 minuti. Una volta cotte, estraile dal forno, spennella ancora con la confettura restante e lascia raffreddare.



Disponi le fettine 7

Disponi le fettine di frutta in ordine sparso ricoprendo l'intera superficie della torta.



Perfetti per la torta

I cachi mela sono perfetti per una torta di frutta perchè, pur mantenendo tutta la classica dolcezza del caco, sono abbbastanza sodi da poter essere tagliati a fettine, proprio come una mela.



8 Metti lo zucchero

Spolvera la superficie della torta con lo zucchero semolato e cuoci in forno ventilato a 170° per 40 minuti. Fai la prova stecchino per saggiare la cottura.



Crema alla cannella

A parte prepara la crema per accompagnare la torta: metti a bollire il latte con metà dello zucchero, sbatti i tuorli con il resto dello zucchero e la farina. Quando il latte sfiora il bollore versalo nel composto e poi riportalo sul fuoco per pochi minuti girando sempre, fino a quando non si sarà addensato. Solo alla fine aggiungi la cannella in polvere e mescola. Servi la torta con la crema a parte e una generosa spolverata di zucchero a velo.

preparo e congelo

DI FRANCESCO PARRAVICINI

passo a passo







Funghi trifolati

Preparazione **10 minuti**
Cottura **5 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di funghi portobello - 2 spicchi d'aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - mezzo bicchiere di vino bianco - 30 g d'olio extravergine - sale - pepe

PER SERVIRE

Al momento di consumarli versa i funghi ancora surgelati direttamente in una padella e lasciali scaldare a fiamma dolce.

1 Per pulire i funghi taglia via la parte finale del gambo. Poi con l'aiuto di un coltellino, rimuovi la pelle della testa semplicemente "tirandola" in modo che resti perfettamente bianca.
2 Taglia i funghi a fettine spesse circa mezzo centimetro, ma non più sottili di così, perché potrebbero spappolarsi durante la cottura.
3 Saltali 4-5 minuti in una padella con un filo d'olio e gli spicchi di aglio in camicia aggiungendo a inizio cottura anche il vino bianco. Quando sono ormai cotti, subito prima di spegnere il fuoco insaporiscili con il prezzemolo tagliato a strisce sottili. Prima di congelarli dividi i funghi in tante vaschette in modo da poterne scongelare una piccola quantità ogni volta che ti serve.

passo a passo









PER SERVIRE
Scongela il baccalà per almeno 2 ore a temperatura ambiente. Poi scaldalo sul fuoco, completa con foglie di basilico e servi.

Baccalà in umido

Preparazione **20 min.**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 filetti di baccalà ammollati - 150 g di passata di pomodoro - 2 spicchi d'aglio - 200 g di patate - 30 g di olive taggiasche - 30 g di farina - basilico - olio extravergine - sale - pepe

1 In un'ampia padella dal fondo spesso scalda 1 cucchiaio d'olio extravergine e fai rosolare gli spicchi d'aglio non pelati. Intanto prepara il baccalà alla cottura eliminando eventuali lische dai filetti e tagliandoli a metà solo se sono grandi, ma avendo cura di non eliminare la pelle, che serve a mantenere il pesce compatto durante la cottura. Passa quindi i filetti velocemente nella farina.

2 Quando l'aglio è ben dorato aggiungili nella padella, facendo attenzione ad appoggiarli direttamente dalla parte della polpa. Unisci le patate pelate e tagliate a cubetti, poi le olive taggiasche e infine la passata di pomodoro. Prima di salare assaggia, perché il baccalà è piuttosto sapido.

3 Versa nel tegame mezzo bicchiere d'acqua, copri con un coperchio e lascia sobbollire lentamente per circa 15 minuti, fino a quando il sugo si sarà addensato completamente. Fai raffreddare e poi conserva la preparazione nel congelatore.



con la **pentola a pressione**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

LA COTTURA TRADIZIONALE
Per la versione classica ci vogliono almeno 2 ore di cottura, con il tegame coperto.



passo a passo







Brasato al vino rosso

Preparazione **20 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

800 g di polpa di manzo per brasato (muscolo o cappello del prete) - 350 g di mix di sedano, carote, cipolla - 50 g di farina 00 - 500 ml di vino rosso - 1 rametto di rosmarino - 1 spicchio d'aglio - 30 g d'olio extravergine - sale - pepe nero in grani

1 Prepara il fondo di verdure tagliandole tutte a pezzetti irregolari non troppo grandi e posizionali sul fondo della pentola a pressione insieme all'aglio sbucciato, al rosmarino e a un filo d'olio.
2 Infarina leggermente la carne e adagiala sopra le verdure (la farina aiuta a ottenere una salsa di cottura densa e vellutata).
3 Aggiungi anche il vino rosso e mezzo bicchiere di acqua, in modo da coprire quasi completamente la carne. Chiudi con il coperchio a pressione e cuoci a fiamma moderata per circa 30 minuti. Una volta cotta, togli la carne e frulla il fondo di cottura con un mixer a immersione emulsionando bene con un filo d'olio, poi regola sale e pepe.

con il microonde

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**


1


2


3

LA COTTURA TRADIZIONALE
Cuocile nel forno a 80° (infilando un cucchiaio nello sportello per far uscire l'umidità) per circa 3 ore. Apri e lasciale raffreddare al suo interno.

Meringhette al cacao

Preparazione **15 minuti**
Cottura **1/2 minuti**
Dosi per **44 pezzi**

80 g di albume - 160 g di zucchero a velo - succo di limone qualche goccia cacao amaro

1 In una planetaria metti a montare gli albumi a temperatura ambiente insieme a metà dello zucchero e al succo di limone, aggiungi l'altra metà dello zucchero quando la massa sarà già discretamente montata e continua a montare fino a quando la consistenza sarà estremamente compatta, voluminosa e bianchissima.
2 Con l'aiuto di una sac-à-poche realizza delle piccole meringhette su carta da forno (attenzione a non farle troppo grosse altrimenti avranno difficoltà a cuocere nel microonde), quindi mettile nel forno e cuocile per pochi minuti alla massima potenza (il tempo necessario e il risultato dipenderanno molto dalle prestazioni del tuo microonde).
3 Una volta cotte spolverizzale abbondantemente con un velo di cacao amaro setacciato con un piccolo colino.

bontà dal **macellaio**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

LO SAPEVI CHE...

CONSERVALA IN FRIGORIFERO EVITANDO CONTENITORI ERMETICI E FOGLI D'ALLUMINIO







In negozio
Il prezzo medio per la noce di maiale si aggira attorno a 20 euro al chilo.

NOCE di maiale

La noce è un taglio succulento e magro, contiene infatti solo quel poco di grasso necessario per risultare morbida dopo la cottura. È **leggera e pregiata come altri tagli più ricercati, lombata e coppa per esempio, ma più economica**. Intera si usa soprattutto per gli arrosti, mentre tritata è ideale per ripieni e polpette. In generale, il maiale **rientra fra le carni rosate, che uniscono le caratteristiche della carne bianca e di quella rossa**. Un tempo era considerata molto grassa e per questo penalizzata; per ovviare al problema **gli allevatori nel tempo hanno modificato la selezione delle razze, i sistemi di allevamento e l'alimentazione** con l'obiettivo di ridurre il contenuto di grasso delle carni suine. Sul mercato oggi troviamo **un prodotto che contiene meno grassi** di un tempo **e proteine di qualità elevata**, che favoriscono la crescita e il mantenimento della massa muscolare; poi vitamine del gruppo B e sali minerali, come zinco, ferro, rame e selenio in forma di facile assorbimento.

consigli utili

COTTURA IDEALE sopra 70 gradi

Per ottenere il migliore risultato possibile dalla carne di maiale è necessario cuocerlo completamente, in modo che il taglio di carne raggiunga 70° al cuore e li mantenga per 2 minuti. Avremo così un piatto gustoso e sicuro, perché avremo eliminato ogni possibile traccia di agenti patogeni.

ogni 7 giorni

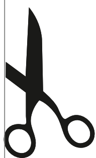
Secondo dati ISTAT, il 45% degli italiani consuma carne di maiale almeno una volta alla settimana per un totale di circa 38 chili l'anno a testa.

297 CALORIE

e 25,7 g di proteine sono contenuti in ogni 100 g di carne di maiale macinata e cotta.

dalla Toscana

La cinta senese è una razza di suini antica e molto apprezzata soprattutto per la produzione di salumi. Gli animali, allevati ancora oggi allo stato semi-brado, si nutrono prevalentemente di prodotti del bosco e anche per questo la loro carne risulta grassa, ma ricca di acidi grassi insaturi: Omega 3 e Omega 6 soprattutto.



Stufato con salsa al pomodoro

Preparazione **15 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

800 g di noce di maiale - 1 gambo di sedano - 1 carota - 1 cipolla - 2 foglie di alloro - 1 bicchiere di vino rosso - 700 g di salsa di pomodoro - farina - olio extravergine - sale - paprika

Taglia la carne a tocchetti regolari e passali velocemente nella farina avendo cura di scuoterli per eliminare l'eccesso. In un tegame con 2 cucchiai d'olio lascia appassire a fiamma dolce la cipolla affettata finemente. **Aggiungi la carota** e il gambo di sedano tagliati a rondelle e l'alloro. Infine unisci la carne, insaporisci con sale, paprika e falla rosolare su ogni lato. **Bagna con il vino rosso,** e lascia sfumare, quindi versa la passata di pomodoro. Abbassa la fiamma e cuoci con il coperchio per 40 minuti circa.



Al forno con peperoni dolci

Preparazione **20 minuti**
Cottura **90 minuti**
Dosi per **4 persone**

800 g di noce di maiale- 100 g di sedano - 100 g di carote - 100 g di cipolla rossa- 1 rametto di rosmarino - 300 g di peperoni dolci - olio extravergine - sale - pepe



STEP BY STEP



1 Incidi la carne

Per preparare la carne alla cottura elimina le parti più grasse, ma lascia una parte del grasso, che servirà a mantenere morbida la carne. Utilizzando un coltello a lama stretta e lunga, pratica delle incisioni profonde.



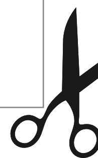
2 Stecca con le verdure

Pela la carota e pulisci il sedano, quindi taglia tutto a bastoncini. Inserisci le verdure nelle incisioni che hai praticato nella carne; se fuoriescono elimina l'eccesso.



3 Informa l'arrosto

Lega l'arrosto ben stretto con spago da cucina e profuma con un rametto di rosmarino. Sistema la carne in una teglia con un fondo di verdure a pezzetti, aggiungi un filo d'olio, sale e pepe. Cuoci in forno a 170° per 90 minuti. A parte, taglia i peperoni e scottali in padella per 4 minuti con un filo d'olio. Servi l'arrosto a fette con il suo sugo e i peperoni.



dal mare in **pescheria**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

LO SAPEVI CHE...
CONTENGONO PROTEINE NOBILI E POCHISSIMI GRASSI

Prezzo variabile
Il costo delle seppie fresche varia secondo la misura. Le più piccole costano € 18/22 al chilo quelle grandi arrivano anche a € 26/30.

seppie

Al momento dell'acquisto controlla che siano integre e abbiano la **pelle lucida più scura sul dorso e più chiara sul ventre**, suggerimenti che valgono ovviamente soltanto se le compri fresche, ma **non sottovalutare il prodotto surgelato**. Il congelamento infatti ammorbidisce le carni delle seppie e in generale dei molluschi che risultano più tenere e succulente, inoltre elimina il rischio anisakis. È arrivato il momento di cucinare i nostri molluschi: per quanto tempo? Una risposta univoca non c'è. **La cottura ideale è velocissima: 2-3 minuti**, giusto il tempo di cuocerli senza che si induriscano ed è perfetta per fritture, cotture alla griglia, arrosto e al forno. Per preparazioni più lunghe, come gli umidi o le zuppe, devono **stare sul fuoco più a lungo, almeno 30 minuti. Soltanto così risulteranno morbide** e assumeranno quell'inconfondibile sapore di mare .

consigli utili

UN METODO VELOCE per pulirle

Per pulirle incidi il corpo nel senso della lunghezza con un coltello. Infila le dita nella fessura ed estrai le interiora, l'osso o becco e la sacca con l'inchiostro, avendo cura di non romperla. Stacca quindi i tentacoli, sfila la pellicola che la ricopre ed elimina gli occhi con un coltellino affilato. Infine sciacqua le seppie con cura sotto l'acqua corrente.

sono cotte?

Per capire se è cotta fai la prova stecchino: se affonda facilmente è pronta; se non riesce oppure lo fa con difficoltà ha bisogno di un tempo più lungo sul fuoco.

OSSERVA SEMPRE IL COLORE

Se sui banchi del pesce ti capita di vedere delle seppie nere, evita di comprarle perché sono esemplari traumatizzati. Preferisci sempre quelle di colore chiaro e rosato.

ricava il nero

Quando la pulisci stacca il sacchetto delll'inchiostro, incidi la vescica con delicatezza e stempera il contenuto in poca acqua tiepida. Puoi usare l'inchiostro per arricchire il risotto oppure per colorare la pasta fresca.

Ripiene di funghi al forno

Preparazione **25 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 seppie già pulite - 200 g di pomodori - 2 carote - 300 g di funghi champignon - 1 rametto di rosmarino - prezzemolo - pangrattato - olio extravergine - sale

Per il ripieno sciacqua le seppie, ricava i tentacoli e sminuzzali. Pulisci i funghi, tagliali a tocchetti e versali in una padella con un giro d'olio e i tentacoli a pezzetti, copri e cuoci per 5 minuti, regola il sale e fai raffreddare. **Lava le carote**, tagliale a pezzi e lessale in un pentolino. Schiacciale con una forchetta, uniscile ai funghi e ai tentacoli saltati, aggiungi il prezzemolo tritato, i pomodori a pezzetti, il pangrattato e amalgama. **Usa il composto** per riempire le sacche delle seppie. Con un coltello pratica delle piccole incisioni su uno dei lati e adagiale in una teglia con un filo d'olio e sale. Versa poca acqua sul fondo, ecopri con carta d'alluminio e informa a 180° per 20 minuti. Poi scopri la teglia e termina la cottura. Decora con rosmarino e qualche funghetto.



Pasta pomodori e crema di broccoli



Preparazione **25 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

350 g di spaghetti - 200 g di seppia già pulita - 150 g di pomodorini ciliegia - 300 g di broccoli - 1 rametto di rosmarino - 60 g d'olio extravergine - sale - pepe

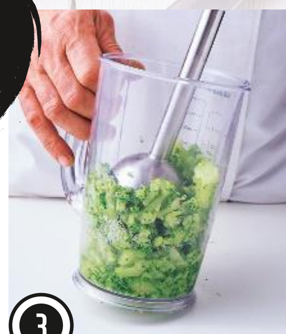
STEP BY STEP



1 **Per prima cosa** sciacqua la seppia sotto l'acqua corrente e asciugala con cura. Poi riducila a petali molto sottili praticando tanti tagli obliqui con l'aiuto di un coltello dalla lama sottile e flessibile.

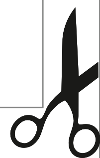


2 **Salta i petali** per pochi istanti in una padella antiaderente caldissima con un filo d'olio, aggiungi quindi gli aghi di rosmarino per profumare e regola il sale e il pepe.



3 **Per la crema** dividi i broccoli in cimette e scottale per 5 minuti in acqua bollente salata. Raffreddale in acqua e ghiaccio e quindi frullale con il mixer e poca acqua di cottura. Versa l'olio a filo e intanto lavora per ottenere una crema vellutata. Cuoci la pasta al dente e condiscila con la crema di broccoli, la seppia, gli spicchi di pomodorini e olio.

FOTO DI FRANCESCA ARIATTA



GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Metella Ronconi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi
Daniela Tagliaferri
Maddalena Piacentino

IN CUCINA
Francesco Parravicini
Andrea Gatti

FOTO
Francesca Ariatta
Antonio Bagnano

STYLIST
Federica Esti
Michela Burkhart
Roberta Montalto

"Crema di zucca con briciole di gorgonzola piccante".

"Non sai cosa fare per il pranzo della domenica? Prova l'arrosto con salsa al Porto e pere".

"Galette di mele rosse: un impasto rustico per un dolce della cucina tradizionale francese".

"Hai mai provato i muffin di patate dolci al cioccolato? Sentirai che bontà!".

"Focaccia con cipolle e patate: per un gustoso piatto unico o uno stuzzicante aperitivo".

NEL PROSSIMO **numero** IN EDICOLA IL **17 NOVEMBRE**

NATALE

PREPARALI PRIMA...

Cucina in anticipo i tuoi piatti per una tavola della festa scenografica ma senza stress

La vigilia

Un classico menu di pesce per festeggiare la sera di festa: dalla tartare di branzino con melagrana alla pasta con calamari fritti, pesto di sedano e punte di asparagi

Regali gourmand

Preparazioni casalinghe, come marmellate e biscotti, per fare gli auguri con dolcezza

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
PER COMUNICARE CON GIALLOZAFFERANO
rivista.giallozafferano@mondadori.it
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.

Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona




Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539


Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 25/05/2020

Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.

ottobre adv



GRÜNLAND®

il benessere è naturale





grunland.it

DAL 26 SETTEMBRE 2022 AL 15 GENNAIO 2023

Torna il Concorso dei *Caseifici*:

PREMIATI

con PARMIGIANO REGGIANO

2ª EDIZIONE

Partecipa al concorso acquistando almeno
30€ di Parmigiano Reggiano
presso i caseifici aderenti all'iniziativa o i loro e-commerce
o su ***shop.parmigianoreggiano.com***

PUOI VINCERE:

ogni settimana ***uno dei 100 buoni spesa***
per l'acquisto di Parmigiano Reggiano pari al valore
del tuo acquisto, fino ad un massimo di 50€
e in più raccogli i punti per l'esclusiva spaghettiera.



SOLO
6 punti





Scopri qui tutti i premi del concorso!

PARMIGIANO REGGIANO

Quello *vero* è uno *solo*.

Promozione valida dal 26 settembre 2022 al 15 gennaio 2023.
Eventuale estrazione finale entro il 28/02/2023.
Richieste premi entro il 06/02/2023.

Montepremi complessivo pari a 87.980 € Iva esclusa.
Regolamento completo sul sito **parmigianoreggiano.com/it**